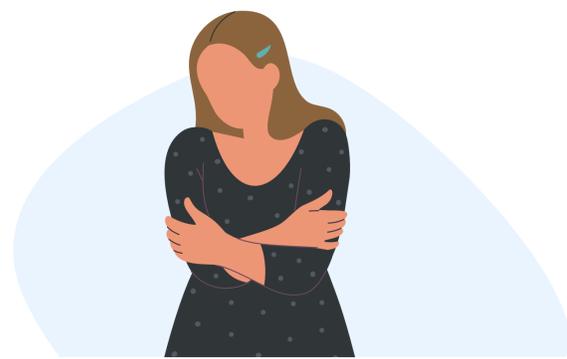


Fiche technique

LA TRISTESSE

« Ce qui arrive ou est arrivé ou va arriver est mauvais pour moi ou pour une personne que j'aime. »



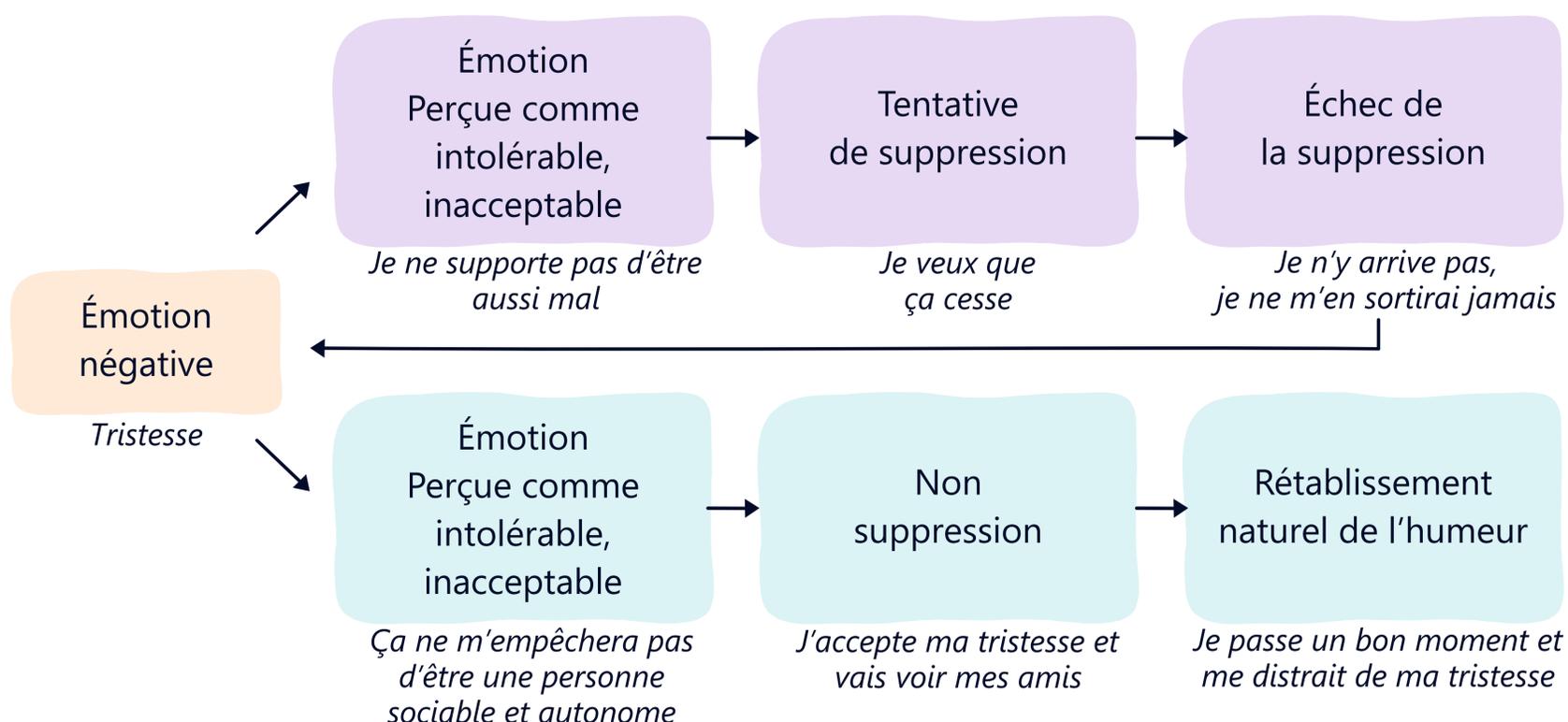
La tristesse est une émotion simple qui révèle que nous vivons une perte, une séparation, un manque, que nous n'atteignons pas nos buts. La tristesse conduit à un travail de deuil. Cela nous permet de prendre conscience qu'il nous manque quelque chose, d'accepter ce manque, éventuellement de mettre en place des comportements pour changer cette situation ou la rendre plus tolérable. La tristesse nous sert à trouver du soutien.

Mot de tristesse : peine, cafard, morosité, vague-à-l'âme, affliction, désespoir, malheur, accablement...

Sensations physiques qui accompagnent la tristesse :

- Se sentir fatigué, sans énergie
- Se sentir vide
- Avoir envie de pleurer
- Ressentir des douleurs physiques
- Ne pas avoir envie de sourire
- Avoir une posture affaissée
- Ne pas avoir envie de parler...

Il s'agit d'un état où le plaisir est absent avec une mise à distance du monde qui nous entoure. La tristesse peut aller jusqu'à abandonner l'adaptation de la situation actuelle. Le sentiment qu'il n'y a rien à faire, qu'aucune action ne changera rien. La tristesse peut aller jusqu'à la dépression qui résulte d'expériences d'échec et/ou de perte, un état d'abandon.



Fiche technique

LA TRISTESSE

La dépression résulte principalement d'expériences de perte et d'échec. Les victimes de traumatismes estiment souvent que cela leur est arrivé parce qu'ils le méritaient, qu'ils ont échoué d'une certaine manière ou même qu'ils ont échoué à se protéger. La répétition d'abus physiques et sexuels contribue à une sensation de perte de maîtrise et de contrôle.

Comment gérer la tristesse ?

Pour aller mieux, il va être question de reconnaître que les circonstances vécues auparavant qui ont largement justifié un état de tristesse, qui ne sont plus d'actualité. Il est désormais possible de maîtriser son environnement, de rechercher la sécurité et de créer des relations aux autres dans une démarche active.

- J'observe en pleine conscience ce que je ressens, je note mes sensations corporelles.
- Je nomme précisément et avec nuance mon émotion de tristesse.
- J'accepte du mieux que je peux, je lâche prise. C'est mon expérience à ce moment là, car c'est l'information que je reçois. Si j'essaie de contrôler cette émotion, de ne pas la vivre, je serai en souffrance plus tard, c'est trop risqué !
- Les émotions sont en général de courte durée. Je ne cherche pas à faire disparaître ma tristesse, je reste avec ! Je constaterai qu'au bout d'un moment, ma tristesse aura diminué, voire disparu.
- J'examine s'il est possible d'agir pour pouvoir corriger le manque à l'origine de ma tristesse, pour répondre au besoin qui est en souffrance. Si ce n'est pas possible, j'essaie de développer une position d'acceptation vis-à-vis de la situation.
- Je remplis le carnet d'auto observation de mes émotions.
- Je me traite avec compassion, comme je traiterai mon-ma meilleur-e ami-e.
- Je ne juge pas mon émotion.
- Je parle de ma tristesse à des personnes qui sont capables de l'entendre, j'en parle de manière précise. J'accepte de me faire aider, d'être réconforté.