

## FAIRE FACE À SES PROPRES ÉMOTIONS

**La meilleure façon de faire face à ses émotions c'est de les reconnaître et de les apprivoiser pour mieux les accepter dans un premier temps et les travailler dans un deuxième temps.**

La seule manière de devenir congruent, c'est de travailler sur sa propre expérience et d'être attentif à ses émotions, ses sentiments, ses opinions pour s'accepter nous aussi comme on est.

Si l'autre nous incommode, c'est peut-être parce qu'il réveille en nous des sentiments enfouis, des émotions empêchées. Il met le doigt sur quelque chose qui nous concerne aussi, alors il nous bouleverse.