SE SENTIR DÉBORDÉ PAR LES ÉMOTIONS DE L'AUTRE

Il peut arriver qu'une personne nous envahisse au niveau émotionnel, et qu'on se retrouve dans une situation de contagion ou d'emprise émotionnelle dont on ne peut pas se dégager.
Il est possible que la personne réveille en nous le souvenir d'un évènement oublié ou qu'on éprouve à son égard une sollicitude particulière.

Le plus important est d'en prendre conscience et de faire un point sur nous-même soit seul soit lors d'une séance de supervision avec une personne bienveillante.

© 2020, Catherine Tourette-Turgis et COMMENT DIRE.
All rights reserved.