



L'expression des émotions

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Certaines nous font sentir bien et d'autres nous amènent de l'inconfort. Elles sont un indicateur relié à nos besoins. C'est en les accueillant d'abord et en les exprimant sainement qu'elles peuvent être transformées. C'est là, une tâche importante du deuil.

En période de vulnérabilité, assurez-vous que les moyens choisis n'aient pas de conséquences négatives pour vous ou pour les autres.

Pour exprimer leurs émotions, leurs sentiments ou encore pour les stimuler, les éveiller, plusieurs parents ont trouvé aidant de



- Faire de l'exercice vigoureusement (danser, bouger, nager, bûcher, sauter à la corde, frapper des balles, frapper dans un punchig bag...)
- Monter et descendre les escaliers rapidement
- Blasphémer et crier (dans un oreiller, dans l'auto, sous l'eau, dans la douche, dans la nature, dans un endroit écho...)
- Mettre de la musique forte et chanter à tue-tête
- Donner des coups dans un oreiller, sur un matelas, un comptoir ou encore sur une table...
- Déchirer des revues, du papier, les pages d'un bottin téléphonique ou de vieux draps, froisser des feuilles et les lancer,...
- Frapper le bord de la baignoire avec une serviette
- Tordre une serviette
- Casser un objet de peu de valeur (ex. de la vaisselle - on peut la mettre dans un sac avant - ça réduit le nettoyage !)





L'expression des émotions

- Écrire, raconter son histoire, tenir un journal...
- Dessiner, peindre, sculpter ou toute autre forme d'art (sans en rechercher l'aspect esthétique, mais bien représentatif de leur état intérieur ou de leurs désirs...
- Consoler notre enfant intérieur (en étreignant un toutou, en le transportant, en se berçant, se balançant,
- glissant, bricolant, coloriant, lisant un bon livre, des bandes dessinées, par des activités amusantes,
- par le rire, ...)
- Faire des activités relaxantes, de la méditation, de la visualisation, de la prière, de la musique ...
- Faire des activités qui leur font plaisir et qui les sécurisent (promenades en forêt, pêche, journée à la plage, voyages, bain moussant, massages...)
- Vivre des activités leur procurant le sentiment d'être aimé (rendez-vous avec des amis, souper amoureux, sorties en famille, soins corporels, ...

Il est rare que ces techniques soient efficaces dès le commencement. Ces moyens ne sont pas nécessairement faciles à mettre en pratique. On peut se sentir un peu ridicule au début, mais en les utilisant régulièrement, les bienfaits peuvent se faire sentir. Il est important de trouver ce qui nous apaise un peu. Le chemin du deuil est unique à chacun. C'est une traversée, un processus. Et qui dit processus, dit temps. Prendre soin de soi pendant ce temps.

