

## GUERIR LA TRISTESSE

Daniel Goleman explique que « les individus seuls tendent souvent à être tristes... Malheureusement, les laisser tomber ne fait qu'empirer leur état. La seule stratégie à adopter, c'est de rester seul. » Ruminer, et « noyer sa tristesse » est également contreproductif.

L'attention et la patience envers la tristesse est le seul moyen d'apprendre aux individus à se sortir de la solitude. Goleman suggère deux autres alternatives positives recommandées par la psychothérapie cognitivo-comportementale.

« L'une, d'apprendre à contrôler ses émotions négatives pour les transformer en pensées positives. L'autre consiste à occuper son esprit avec des activités agréables. »

Les théories de la relation d'objet, au contraire, suggèrent l'utilité de rester dans la tristesse : « il est important de transmettre à une personne que sa tristesse est « acceptée » » – plus facilement lorsqu'un « support émotionnel » lui est offert, pour l'aider à ressentir cette tristesse.

Lorsque certains individus se sentent tristes, ils préfèrent se retirer de leur entourage et, de ce fait, arrivent plus facilement à en sortir. Aux dépens des individus, ceux-ci ont leur propre moyen de guérir de leur tristesse. Ils peuvent passer du temps avec d'autres personnes, avec un animal de compagnie ou exprimer cette tristesse de diverses manières comme la danse.

©wikipedia