



LA REFORMULATION DES ÉMOTIONS ET DES SENTIMENTS

Elle consiste à essayer de formuler les émotions et les sentiments qu'une personne éprouve ou tente de nous exprimer pour l'aider à mieux se comprendre elle-même.

Cela suppose que le praticien se concentre non seulement sur ce que la personne dit mais aussi sur la manière dont elle le dit.

LES 6 ÉMOTIONS DE BASE :

la peur (inquiet, méfiant,...)

la colère (frustré, agressif,...)

la tristesse (abattu, peiné,...)

le dégoût (déçu, écoeuré,...)

la surprise (étonné, saisi,...)

la joie (satisfait, content,...)

COMMENT TRAVAILLER LES SENTIMENTS NÉGATIFS ?

Le praticien doit fonctionner, face à un sentiment négatif, comme un miroir renvoyant à la personne son propre Moi la rendant capable à partir de cette nouvelle perception de se réorganiser.

Quand la personne est découragée, quand elle a pensé au suicide, quand elle se sent accablée par sa maladie, la tendance naturelle est d'essayer de dédramatiser la situation.

En fait, il est préférable d'aider la personne à faire face à ses sentiments et à les reconnaître pour ce qu'ils sont afin qu'elle puisse les prendre en compte et en faire quelque chose.

On découvre ainsi, à l'occasion, que se cache derrière un sentiment négatif un désir positif inconnu de la personne (ex: sous le découragement se cache une colère sous laquelle se cache une peur qui, elle-même, permet l'expression d'un désir que la personne avait en elle mais qu'elle n'osait pas réaliser).