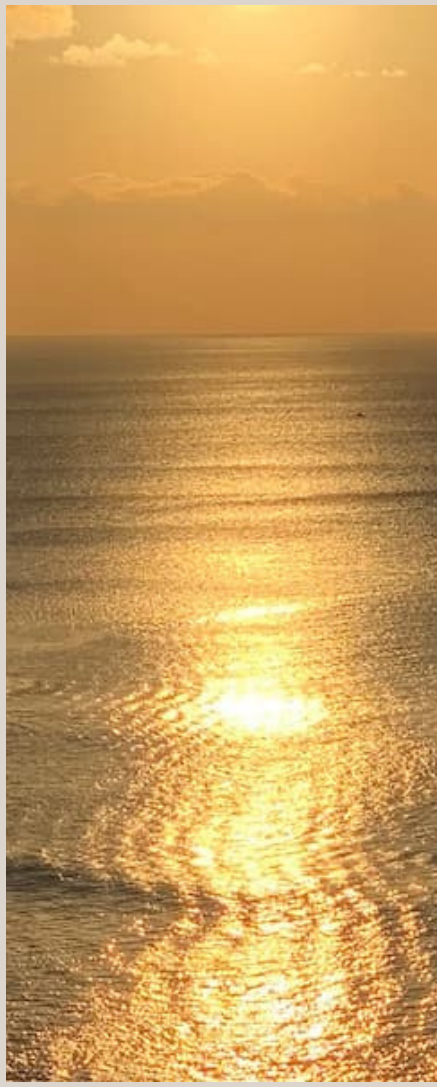
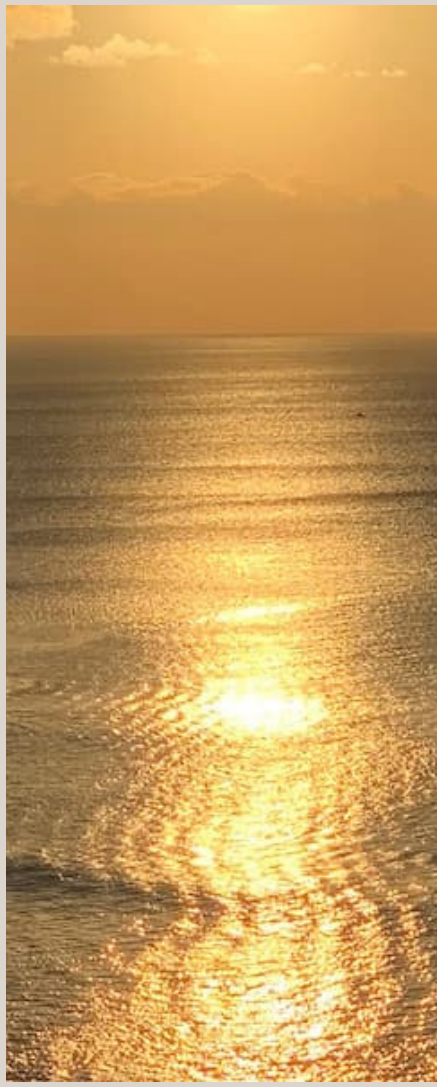


# Comment gérer ses émotions négatives, par Agnes Menso

Il n’existe pas d’émotions négatives. Que ce soit la tristesse, la colère ou la peur, chacune est légitime.
Voici 3 conseils pour faire face à ses émotions le plus sereinement possible.



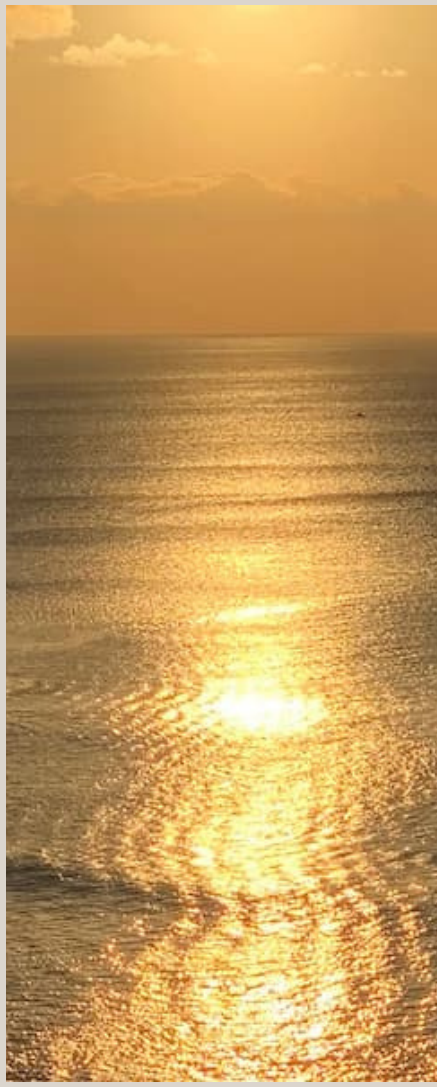
Am+

# Reconnaître et accepter ses émotions

La première étape pour gérer des émotions négatives est de les reconnaître et de les accepter. Il est normal de parfois ressentir des émotions négatives, mais les ignorer ne fait souvent qu'aggraver la situation.

# Identifier les déclencheurs

Essayez de cerner ce qui déclenche vos émotions négatives. Est-ce une situation spécifique, une personne, ou même une pensée récurrente ? Une fois que vous les aurez identifiés, vous pourrez mieux maîtriser ces émotions qui vous submergent.



# Poursuivre ma lecture…