



Comment se débarrasser d'un choc émotionnel, par Agnes Menso



Un choc émotionnel résulte souvent d'un événement bouleversant ou traumatisant. Il provoque des émotions intenses comme la peur, la tristesse ou l'angoisse, qui peuvent perdurer si elles ne sont pas gérées correctement. Voici les principales étapes pour surmonter un choc émotionnel



Am+

Reconnaître et accepter le choc



Prenez conscience de l'impact émotionnel de l'événement.

Nier ou minimiser ce que vous ressentez ne fera que retarder le processus de guérison.

Acceptez vos émotions, qu'elles soient de la colère, de la tristesse, de la peur ou de l'inquiétude, sans jugement.



Am+

S'exprimer



Partager ce que vous ressentez est essentiel. Parlez à une personne de confiance, qu'il s'agisse d'un proche ou d'un professionnel. Si vous confier est difficile, vous pouvez également exprimer et apaiser vos pensées par écrit, par exemple dans un journal.



Am+



Poursuivre ma lecture...