

# Tristesse



## Mots clés:

- Dépression
- Désespoir
- Mélancolie
- Peine

*La tristesse vient de la solitude du cœur.*

*Montesquieu*

Nous ressentons tous de la tristesse à un moment ou à un autre, que ce soit très momentané ou plus longuement, que ce soit superficiel ou plus profondément ancré.

La tristesse est une émotion qui peut nous plonger dans les ténèbres de la dépression, nous laisser errer dans les champs Élysées, ou encore mettre en valeur nos autres émotions, par contraste.

Nous pouvons nous laisser envahir par la tristesse le temps d'un morceau de musique, un jour anniversaire douloureux, ou encore à la suite d'une perte. Nous devons l'accueillir comme une vieille amie, la laisser s'exprimer, nous dire ce qu'elle a à nous dire, et la laisser repartir librement.

Nous avons parfois tendance à nous accrocher à notre tristesse, par peur de couper le lien irrémédiablement avec ce qu'elle symbolise. Et pourtant, si on lâche prise, la mélancolie puis la nostalgie, le doux souvenir viendront la remplacer.

La tristesse a tout à fait sa place dans nos vies, elle s'intègre parfaitement dans notre cheminement en ce qu'elle offre un pendant à la lumière de la joie, à l'énergie de la colère, à la douceur de la sérénité. Elle nous offre du relief émotionnel, nous offre un moment de fragilité, une intensité qui s'équilibrera par la suite avec le panel de nos autres émotions.

Mais elle est aussi puissante, capable de prendre toute la place si on la force à rester en nous. Nous devons alors faire des efforts plus importants et longs pour reconquérir notre espace vital.

La tristesse est une amie à respecter et à honorer, mais laissons-la libre de repartir.

1. Lorsque j'observe cette carte, je ressens...

2. L'image m'inspire...

3. Ma définition de la Tristesse...

4. La dernière fois que j'ai ressenti de la Tristesse:

5. Les ressources dont je dispose pour me libérer de ma tristesse: