

CAHIER DE PSYCHOÉDUCATION ÉMOTIONNELLE

Mes émotions *et moi*

Un cahier pour comprendre ce que tes émotions disent vraiment, ce qu'elles font dans ton corps, et comment les traverser sans en être submergé.

6 ÉMOTIONS · OUTILS PRATIQUES · ESPACES D'ÉCRITURE

Pourquoi *ce cahier*

Il y a des jours où tu t'énerves pour un rien. D'autres où une tristesse arrive sans prévenir. Des moments où tu te figes sans savoir pourquoi. Et souvent, tu ne sais pas trop quoi faire avec tout ça.

On ne nous a pas appris à faire ça. Traverser une émotion sans la fuir, sans en être submergé. La comprendre sans la juger. La laisser passer sans qu'elle prenne tout l'espace.

Ce cahier n'est pas un traité de psychologie. Ce n'est pas non plus un programme de développement personnel. C'est un outil concret, ancré dans la réalité du corps et des émotions, pour **mieux comprendre ce qui se passe en toi** et avoir des clés pour avancer.

Tu peux le lire dans l'ordre ou aller directement vers l'émotion qui te concerne aujourd'hui. Tu peux écrire dans les espaces prévus, ou juste lire. Il n'y a pas de bonne façon de l'utiliser.

Une émotion n'est pas un problème à résoudre. C'est une information à entendre.

Ce que tu trouveras dans chaque chapitre : ce que l'émotion est vraiment, ce qu'elle fait dans ton corps, pourquoi elle est là, comment elle se cache, un outil pour la traverser, et quelques questions pour aller plus loin.

Prends le temps qu'il te faut. Il n'y a pas d'urgence.

Marilyne Bos

THÉRAPEUTE INTÉGRATIVE · TERRES INTÉRIEURES

Qu'est-ce qu'une *émotion*

UNE INFORMATION, PAS UN ENNEMI

Le mot émotion vient du latin *emovere* : mettre en mouvement. Une émotion n'est pas faite pour rester. Elle arrive, elle porte un message, et elle repart. C'est quand on l'arrête qu'elle pose problème.

Une émotion, c'est une réaction de ton système nerveux face à quelque chose qui se passe, à l'extérieur ou à l'intérieur de toi. Elle crée des sensations physiques mesurables : rythme cardiaque, tension musculaire, chaleur, serrement. Le corps ressent avant que le cerveau comprenne.

Ce que la science dit : selon la neuroscientifique Jill Bolte Taylor, une émotion pure, si on la laisse traverser sans la bloquer ni l'amplifier, dure entre 90 secondes et quelques minutes. Ce qui dure des heures, c'est la résistance. Le récit qu'on se raconte autour. Le jugement qu'on porte sur ce qu'on ressent.

LES 4 ÉMOTIONS DE BASE

Il existe 4 émotions fondamentales, universelles, présentes dans toutes les cultures :

JOIE

Connexion, élan, vitalité. Signal que quelque chose est bon pour toi.

TRISTESSE

Deuil, besoin de soin. Signal qu'une perte a eu lieu.

COLÈRE

Limite franchie, injustice. Signal que quelque chose n'est pas acceptable.

PEUR

Danger perçu, besoin de sécurité. Signal de protection.

La honte et la culpabilité sont des émotions secondaires, souvent apprises. Elles font l'objet de chapitres spécifiques dans ce cahier.

Pourquoi on les évite, et ce que ça coûte

On ne nous a pas appris à ressentir. On nous a appris à gérer. À tenir. À ne pas montrer. À relativiser. "C'est pas grave." "D'autres ont pire." "Ressaisis-toi."

Alors on développe des stratégies pour ne pas ressentir ce qui est trop inconfortable. On intellectualise, on minimise, on s'occupe, on mange, on boit, on scrolle. On fuit, on évite, on refoule.

Ces stratégies fonctionnent. À court terme. L'émotion disparaît de la conscience. Mais elle ne disparaît pas du corps.

Ce qu'on ne traverse pas, on le porte. Et le corps, lui, ne ment pas.

Les tensions chroniques dans les épaules. Le nœud dans le ventre. Les insomnies. La fatigue inexplicable. Les réactions disproportionnées. Ce sont souvent des émotions non traversées qui parlent à travers le corps.

LE CORPS COMME PORTE D'ENTRÉE

Dans ce cahier, on travaille les émotions par le corps autant que par la tête. Parce que c'est là que tout commence. Avant les mots, avant les pensées, il y a une sensation physique. Un serrement. Une chaleur. Un vide.

Apprendre à localiser une émotion dans le corps, c'est la première étape pour pouvoir la traverser. Ce n'est pas dangereux. Ce n'est pas incontrôlable. C'est une compétence. Et ça s'apprend.

Comment utiliser ce cahier : Lis chaque chapitre à ton rythme. Utilise les espaces d'écriture si tu en as envie, ou pas. Pratique les outils proposés, plusieurs fois si nécessaire. Reviens aux pages qui te parlent. Ce cahier est fait pour être utilisé, pas conservé.

Il n'y a rien de cassé en toi. Il y a juste des choses qui attendent d'être entendues.

ÉMOTION 01

La tristesse

Elle n'est pas une faiblesse. Elle est la preuve que quelque chose comptait.

01

CE QUE C'EST VRAIMENT

La tristesse est souvent confondue avec la dépression, la faiblesse, ou le manque de courage. Elle ne l'est pas. La tristesse est une réponse naturelle et saine à une perte, une déception, une absence. Elle dit simplement : quelque chose qui comptait n'est plus là.

Elle peut arriver pour une grande perte, la mort d'un proche, une séparation, la fin d'un projet. Mais aussi pour des choses que l'on minimise : une amitié qui s'éloigne, une version de soi qu'on laisse derrière, une attente qui ne se réalise pas.

CE QUE CA FAIT DANS LE CORPS

La tristesse a une texture physique précise. On la reconnaît à :

Un poids dans la poitrine ou la gorge · une lenteur dans les mouvements · les larmes qui montent, ou qui restent bloquées · une fatigue particulière, douce · une envie de se replier, de ralentir · parfois un vide dans le ventre, comme un creux.

Ces sensations ne sont pas agréables. Mais elles sont utiles. Elles signalent que quelque chose mérite d'être reconnu.

SA FONCTION

La tristesse sert à faire le deuil. Elle permet d'intégrer une perte et de continuer à avancer. Sans elle, les pertes s'accumulent sans être digérées. On porte alors un poids invisible qui s'alourdit avec le temps.

La tristesse est aussi un signal de connexion : on ne pleure que ce qui compte. Elle pointe vers ce qui a de la valeur pour toi.

COMMENT ELLE SE CACHE

Quand on n'autorise pas la tristesse, elle prend d'autres formes. L'agacement constant. La fatigue chronique. La colère facile. L'indifférence ou le détachement. Le besoin de s'occuper en permanence pour ne pas s'arrêter.

EST-CE QUE TU RECONNAIS LA TRISTESSE DANS TON CORPS ? À QUEL ENDROIT ?

OUTIL PRATIQUE

Accueillir la tristesse par le corps

Cet exercice dure 5 à 10 minutes. Il peut déclencher des larmes, c'est normal et sain.

- 1 Installe-toi confortablement. Ferme les yeux. Prends 3 respirations lentes.
- 2 Pose une main sur ta poitrine ou ton ventre, là où tu sens quelque chose.
- 3 Nomme ce que tu ressens, intérieurement : "Il y a de la tristesse là." Sans chercher à la faire partir.
- 4 Observe : quelle couleur, quelle texture, quelle forme ça aurait ? Laisse l'image venir.
- 5 Respire vers cet endroit. À chaque expiration, imagine que tu lui laisses un peu plus de place.
- 6 Reste avec ça 3 à 5 minutes. Laisse la sensation évoluer sans la forcer.

PISTES DE RÉFLEXION

QU'EST-CE QUE TU PORTES EN CE MOMENT QUI MÉRITE PEUT-ÊTRE D'ÊTRE PLEURÉ ?

Y A-T-IL UNE TRISTESSE QUE TU N'AS JAMAIS VRAIMENT LAISSÉ VENIR ?

QU'EST-CE QUE CETTE TRISTESSE DIT DE CE QUI COMPTE POUR TOI ?

Pleurer n'est pas perdre le contrôle. C'est faire confiance à son propre corps.

ÉMOTION 02

La colère

Elle n'est pas mauvaise. Elle dit que quelque chose n'est pas acceptable pour toi.

02

CE QUE C'EST VRAIMENT

La colère est l'émotion la plus mal aimée. On l'associe à la violence, au manque de contrôle, à quelque chose d'honteux. Pourtant, c'est l'une des émotions les plus utiles qui soit.

La colère est un signal d'alarme. Elle dit : une limite a été franchie. Une injustice a eu lieu. Quelque chose d'important pour toi n'est pas respecté. Sans colère, il n'y a pas de frontières, pas de protection de soi, pas de capacité à dire non.

CE QUE CA FAIT DANS LE CORPS

Chaleur ou feu dans la poitrine, le ventre ou la tête · muscles qui se contractent, mâchoire serrée · respiration qui s'accélère · mains qui se ferment · envie de bouger, d'agir, de frapper ou de crier · tension dans tout le corps.

La colère génère une poussée d'adrénaline. Le corps se prépare à agir. C'est une émotion d'activation : elle donne de l'énergie pour répondre à ce qui ne va pas.

SA FONCTION

La colère protège. Elle pose des limites, défend ce qui compte, signal ce qui est inacceptable. Elle est la gardienne de ta valeur propre. Une personne qui ne peut pas ressentir de colère ne peut pas se protéger.

Elle est aussi une émotion de vitalité : quand elle circule sainement, elle donne de l'élan, de la clarté, de la détermination.

COMMENT ELLE SE CACHE

La colère refoulée devient irritabilité chronique, cynisme, sarcasme, or encore dépression. Elle peut aussi se retourner contre soi sous forme d'autocritique féroce ou de honte. Parfois elle explose de façon disproportionnée sur des situations anodines, parce qu'elle a été accumulée trop longtemps.

QUAND RESENS-TU DE LA COLÈRE ? DANS QUELLES SITUATIONS, AVEC QUI ?

OUTIL PRATIQUE

Décharger la colère par le corps

La colère a besoin de mouvement. Elle ne se résout pas dans la tête. Cet exercice prend 3 à 5 minutes.

- 1 Debout, les pieds bien au sol, légèrement écartés. Sens le contact avec le sol.
- 2 Expire fort par la bouche, plusieurs fois. Laisse le son venir si besoin.
- 3 Secoue les bras et les mains, comme pour te débarrasser de quelque chose.
- 4 Pose une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine. Nomme intérieurement : "Il y a de la colère là."
- 5 Respire lentement. A chaque expiration, laisse la tension descendre par les jambes jusqu'au sol.
- 6 Demande-toi : que protège cette colère ? Quelle limite a été franchie ?

PISTES DE RÉFLEXION

QU'EST-CE QUE TA COLÈRE ESSAIE DE PROTÉGER ?

Y A-T-IL UNE COLÈRE QUE TU N'AS JAMAIS PU EXPRIMER ? POUR QUI, POUR QUOI ?

COMMENT EXPRIMES-TU TA COLÈRE EN CE MOMENT ? EST-CE QUE CA TE CONVIENT ?

Une colère entendue n'a plus besoin de crier.

ÉMOTION 03

La peur

Elle n'est pas là pour te paralyser. Elle est là pour te préparer.

CE QUE C'EST VRAIMENT

La peur est l'émotion de survie par excellence. Elle existe pour te protéger. Chaque fois que ton système nerveux détecte un danger, réel ou perçu, la peur se déclenche automatiquement pour que tu puisses réagir.

Le problème, c'est que ton cerveau ne fait pas toujours la différence entre un danger réel et un danger imaginé. Une présentation professionnelle, une conversation difficile, un nouveau départ : pour ton système nerveux, ça peut ressembler à un danger aussi.

CE QUE CA FAIT DANS LE CORPS

Coeur qui s'accélère · respiration courte et rapide · estomac noué · jambes lourdes ou molles · sensation de froid ou de tremblements · envie de fuir ou de se figer · gorge serrée · hypersensibilité aux sons et aux mouvements.

SA FONCTION

La peur mobilise le corps pour faire face à un danger. Elle active le système nerveux sympathique : adrénaline, rythme cardiaque accéléré, muscles en alerte. Elle est conçue pour durer le temps de la menace, puis se dissiper.

La peur peut aussi pointer vers quelque chose d'important. On n'a pas peur de ce qui ne compte pas. La peur de l'échec dit quelque chose sur tes ambitions. La peur de l'abandon dit quelque chose sur ta valeur accordée au lien.

COMMENT ELLE SE CACHE

La peur non reconnue devient anxiété chronique, procrastination, évitement, perfectionnisme, besoin de contrôle. Elle peut aussi se masquer derrière la colère ou l'agitation.

DE QUOI AS-TU PEUR EN CE MOMENT ? DANS QUELLES SITUATIONS LA PEUR ARRIVE-T-ELLE ?

OUTIL PRATIQUE

Ancrage sensoriel 5-4-3-2-1

Cet exercice ramène dans le présent quand la peur ou l'anxiété emballent les pensées. Il utilise les 5 sens pour court-circuiter la spirale mentale.

- 5 Nomme 5 choses que tu vois autour de toi. Regarde-les vraiment.
- 4 Nomme 4 choses que tu peux toucher. Sens leur texture, leur température.
- 3 Nomme 3 sons que tu entends en ce moment.
- 2 Nomme 2 odeurs que tu perçois, ou imagine 2 odeurs que tu aimes.
- 1 Nomme 1 chose que tu peux goûter, ou imagine une saveur que tu apprécies.

Répète si nécessaire. L'objectif est de ramener l'attention dans le corps et le moment présent.

PISTES DE RÉFLEXION

VERS QUOI TA PEUR POINTE-T-ELLE ? QU'EST-CE QU'ELLE DIT DE CE QUI COMPTE POUR TOI ?

Y A-T-IL QUELQUE CHOSE QUE TU ÉVITES PAR PEUR ? QU'EST-CE QUE CA TE COÛTE ?

QU'EST-CE QUI T'AIDERAIT À FAIRE FACE À CETTE PEUR ?

La peur n'est pas un signe de faiblesse. C'est un signe que tu tiens à quelque chose.

ÉMOTION 04

La joie

Elle n'est pas un luxe. Elle est une information sur ce qui est vivant en toi.

04

CE QUE C'EST VRAIMENT

La joie est souvent présentée comme le but ultime, ce qu'on cherche à atteindre et à conserver. Mais elle est avant tout une émotion comme les autres : un signal, une information, un moment de connexion avec ce qui est vivant en toi.

Elle ne dure pas en permanence et ce n'est pas le signe que quelque chose ne va pas. La joie est éphémère par nature. C'est précisément pour ça qu'elle est précieuse.

CE QUE CA FAIT DANS LE CORPS

Légèreté dans la poitrine · sourire spontané · énergie qui circule · envie de bouger, de partager, de créer · respiration ample · sensation de connexion avec les autres et avec soi.

SA FONCTION

La joie signale que quelque chose est aligné. Que tu es à ta place. Que ce que tu fais a du sens pour toi. Elle est une boussole : elle pointe vers ce qui te nourrit vraiment.

Elle a aussi une fonction de régulation du système nerveux. Les moments de joie genuine rechargent les ressources et renforcent la capacité à traverser les moments difficiles.

COMMENT ELLE SE CACHE

Certaines personnes ont du mal à laisser entrer la joie. Par peur que ça ne dure pas. Par culpabilité de ressentir quelque chose de bon quand d'autres souffrent. Par habitude de vivre dans un état de vigilance. La joie devient alors quelque chose de suspect, voire d'inaccessible.

QUAND AS-TU RESENTI DE LA JOIE POUR LA DERNIÈRE FOIS ? DANS QUEL CONTEXTE ?

OUTIL PRATIQUE

Inventaire de tes sources de joie

Cet exercice d'écriture prend 10 minutes. Il aide à identifier ce qui te nourrit vraiment et à le réintégrer dans ton quotidien.

- 1 Prends une feuille ou utilise l'espace ci-dessous. Ecris sans filtre tout ce qui t'a déjà procuré de la joie : petites choses, grandes choses, moments, personnes, activités.
- 2 Relis ta liste. Quels éléments sont présents dans ta vie en ce moment ? Lesquels ont disparu ?
- 3 Choisis une chose. Une seule. Que tu pourrais réintégrer cette semaine.

MON INVENTAIRE DE JOIE

PISTES DE RÉFLEXION

EST-CE QUE TU T'AUTORISES À RESSENTIR DE LA JOIE ? Y A-T-IL QUELQUE CHOSE QUI LA BLOQUE ?

QU'EST-CE QUE LA JOIE DIT DE QUI TU ES ET DE CE QUI COMPTE POUR TOI ?

La joie n'est pas une récompense. C'est un droit.

ÉMOTION 05

La honte

Elle n'est pas la vérité sur toi. C'est une croyance apprise.

05

CE QUE C'EST VRAIMENT

La honte est différente des autres émotions. Ce n'est pas une réponse à un événement extérieur : c'est une croyance sur soi-même. Elle dit : je suis mauvais, défectueux, pas assez bien. Pas "j'ai fait quelque chose de mal", mais "je suis quelque chose de mal".

Elle s'apprend tôt. Dans des regards, des silences, des mots reçus pendant l'enfance. Elle s'installe comme une vérité sur soi, alors qu'elle n'en est pas une.

La honte prospère dans le silence et le secret. Elle ne survit pas à la lumière.

CE QUE CA FAIT DANS LE CORPS

Chaleur dans le visage, rougissement · envie de disparaître, de se cacher · effondrement de la posture · regard qui fuit · voix qui se tait · sensation de rétrécissement · parfois nausée.

SA FONCTION

À l'origine, la honte avait une fonction sociale : signaler une transgression des normes du groupe pour maintenir l'appartenance. Mais quand elle devient chronique et envahissante, elle ne protège plus : elle détruit.

Une honte saine, ponctuelle, sur un comportement précis peut conduire au changement. Une honte toxique, globale, sur ce qu'on est, paralyse.

COMMENT ELLE SE CACHE

La honte se cache derrière la perfection, l'arrogance, la rage, l'humour constant, le besoin de plaire ou de se faire oublier. Elle est souvent au cœur des comportements addictifs et des schémas de self-sabotage.

Y A-T-IL DES DOMAINES DE TA VIE OU TU RESSENS DE LA HONTE ? QUAND EST-ELLE APPARUE ?

OUTIL PRATIQUE

Lettre de compassion a soi-même

La honte se dissout dans la compassion. Cet exercice d'écriture prend 15 minutes. Il peut être intense : prends soin de toi après.

- 1 Pense a quelque chose dont tu as honte. Quelque chose que tu n'oserais pas dire a voix haute.
- 2 Imagine qu'un ami proche te confie exactement la même chose. Qu'est-ce que tu lui dirais ?
- 3 Ecris-toi cette lettre. A toi. Avec la même douceur que tu aurais pour cet ami.
- 4 Relis-la a voix haute, si tu peux. Lentement.

ESPACE D'ÉCRITURE

PISTES DE RÉFLEXION

D'OU VIENT CETTE HONTE ? QUI TE L'A APPRISE ?

EST-CE QUE CETTE HONTE EST UNE VÉRITÉ SUR TOI, OU UNE CROYANCE QUE TU AS INTÉGRÉE ?

Tu n'es pas ce qu'on t'a dit que tu étais.

ÉMOTION 06

La culpabilité

Elle peut être un guide. Elle peut aussi être une prison. La différence est cruciale.

06

CE QUE C'EST VRAIMENT

Contrairement à la honte, la culpabilité parle d'un comportement, pas d'une identité. Elle dit : j'ai fait quelque chose qui va à l'encontre de mes valeurs. C'est une distinction fondamentale.

La culpabilité saine est une boussole morale. Elle signale un écart entre ce qu'on a fait et ce qu'on croit juste. Elle peut conduire à la réparation, à l'excuse, au changement.

La culpabilité toxique, elle, n'a pas de fin. Elle tourne en boucle sans jamais aboutir à quoi que ce soit. Elle punit sans réparer.

CE QUE CA FAIT DANS LE CORPS

Poids dans la poitrine · pensées qui tournent en boucle · difficulté à se concentrer sur autre chose · tension dans le ventre · agitation ou au contraire épuisement · impression de devoir quelque chose.

SA FONCTION

La culpabilité saine favorise la réparation et le maintien du lien. Elle dit : je tiens à cette relation, à cette valeur, à ce que je suis. Elle est un signal d'empathie.

Mais quand elle devient excessive, elle empêche d'avancer. On ne peut pas à la fois se flageller et réparer.

COMMENT ELLE SE CACHE

La culpabilité non traitée devient le besoin de plaire à tout prix, la difficulté à dire non, l'hyper-responsabilité des émotions des autres, l'incapacité à recevoir sans se sentir redevable.

DE QUOI TE SENS-TU COUPABLE EN CE MOMENT ? EST-CE SAIN OU TOXIQUE ?

OUTIL PRATIQUE

Distinguer culpabilité saine et toxique

Avant d'agir sur une culpabilité, il faut comprendre ce qu'elle est vraiment. Cet exercice de questionnement prend 10 minutes.

- 1 Nomme la situation qui génère ta culpabilité. De quoi exactement te sens-tu coupable ?
- 2 Demande-toi : est-ce que j'ai réellement fait quelque chose qui va à l'encontre de mes valeurs ? Ou est-ce que je porte la culpabilité de quelqu'un d'autre ?
- 3 Si tu as fait quelque chose de regrettable : est-ce que tu peux réparer ? Si oui, comment ?
- 4 Si la culpabilité tourne en boucle sans résolution possible : c'est un signe qu'elle est toxique. Demande-toi qui te l'a apprise.

PISTES DE RÉFLEXION

TA CULPABILITÉ TE POUSSE-T-ELLE À AGIR, OU TE MAINTIENT-ELLE PARALYSÉ(E) ?

Y A-T-IL QUELQUE CHOSE QUE TU DOIS RÉPARER ? QUELQU'UN À QUI TU DOIS QUELQUE CHOSE ?

QU'EST-CE QUE TU TE PERMETTRAIS SI TU N'ÉTAIS PLUS CULPABLE ?

Se pardonner, c'est choisir de ne pas se condamner à répéter le passé.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les émotions secondaires

Jalousie, frustration, solitude, ennui. Quatre émotions moins souvent nommées, mais tout aussi présentes. Un aperçu de ce qu'elles disent et comment les traverser.

La jalousie

La jalousie n'est pas un défaut de caractère. C'est une information sur quelque chose que tu veux et que tu ne penses pas pouvoir avoir. Elle pointe vers un manque, une peur, un besoin non comblé.

Ce qu'elle dit : *"Il y a quelque chose que l'autre a, et que je crois ne pas mériter ou ne pas pouvoir atteindre."* La jalousie pointe vers tes désirs réels.

QU'EST-CE QUE LA JALOUSIE TE DIT DE CE QUE TU VEUX VRAIMENT ?

La frustration

La frustration naît de l'écart entre ce qu'on attendait et ce qui se passe réellement. Elle est souvent de la colère contenue, une énergie qui ne trouve pas d'issue.

Elle est utile quand elle signale un besoin non satisfait et qu'elle motive le changement. Elle devient toxique quand elle tourne en boucle sans action possible.

QUEL BESOIN NON SATISFAIT SE CACHE DERRIÈRE TA FRUSTRATION ACTUELLE ?

La solitude

La solitude est un signal de manque de connexion, avec les autres ou avec soi-même. On peut se sentir seul au milieu d'une foule. La solitude la plus douloureuse est celle qu'on ressent quand on n'est pas vu pour qui on est vraiment.

DE QUELLE CONNEXION AS-TU BESOIN EN CE MOMENT ?

L'ennui

L'ennui est souvent évité a tout prix. Pourtant il est un signal précieux. Il dit : quelque chose dans ma vie ne me nourrit pas. Il est une invitation a chercher ce qui a vraiment du sens pour toi.

QU'EST-CE QUE TON ENNUI CHERCHE A TE DIRE ?

Ce que tu *emportes*

Tu as traversé six émotions. Tu les as regardées en face, tu as compris ce qu'elles font dans ton corps, ce qu'elles disent, comment elles se cachent. C'est déjà beaucoup.

Ce que j'espère que tu retiens : tes émotions ne sont pas tes ennemies. Elles ne sont pas non plus des vérités absolues sur toi. Elles sont des messagères. Et comme toute messagère, elles méritent d'être entendues.

Ce n'est pas en fuyant ses émotions qu'on devient libre. C'est en apprenant à les traverser.

Si ce cahier a ouvert quelque chose en toi, une question, une prise de conscience, une envie d'aller plus loin : c'est bon signe. Ça veut dire que quelque chose se met en mouvement.

Si tu sens que tu as besoin d'un accompagnement pour traverser ce qui émerge, je suis là. Pas pour tout résoudre à ta place, mais pour marcher à côté de toi le temps que ça prend.

Marilyne Bos · Thérapeute intégrative
Terres Intérieures · Balma, Toulouse et Lisle-sur-Tarn · Visio France entière
terresinterieures.fr

