

**Sommes-nous libres
malgré nos émotions
ou sommes-nous sous
leur contrôle ?**



Parler de ses peurs, est-ce que ça aide à avoir moins peur ?

Peut-on empêcher une émotion de surgir en nous ?

Regrette-t-on parfois d'avoir agi sous l'influence d'une émotion ?

Frapper quelqu'un ou l'insulter parce qu'on est en colère, est-ce obligatoire ?

Sommes-nous toujours responsables de nos actes ?

Comment peut-on calmer sa colère sans faire de mal aux autres ?

Une émotion nous oblige-t-elle ou nous incite-t-elle à agir ?

Comment faire pour se consoler d'une grande tristesse ?