

Conséquences négatives potentielles	Potential negative consequences
• Anxiété	Anxiety
• Allégeance aveugle aux dirigeants	Blind allegiance to leaders
• Codépendance	Codependency
• Problèmes de contrôle	Control problems
• Dégradation de la responsabilité personnelle	Degradation of personal responsibility
• Confusion émotionnelle	Emotional confusion
• Tolérance excessive à l'égard de comportements inacceptables ou inappropriés	Excessive tolerance of unacceptable or inappropriate behavior
• Sentiments de honte	Feelings of shame
• Narcissisme spirituel	Spiritual narcissism

<ul style="list-style-type: none"> • Évitez de qualifier les émotions de bonnes ou de mauvaises. • Bien que certaines émotions puissent être négatives ou désagréables, elles ont une raison d'être. Les expériences émotionnelles ne sont ni mauvaises ni taboues, et le fait de ressentir ces émotions ne fait pas de vous une mauvaise personne. Essayez de voir vos émotions avec acceptation et rappelez-vous que tous les états émotionnels ne sont que temporaires. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avoid labeling emotions as good or bad . • While some emotions may be negative or unpleasant, they exist for a reason. Emotional experiences are not bad or taboo, and feeling these emotions does not make you a bad person. Try to view your emotions with acceptance and remember that all emotional states are temporary.
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Rappelez-vous que les pensées et les sentiments négatifs ont une raison d'être. • Le but de la vie n'est pas d'éviter d'avoir de telles pensées, mais d'utiliser ces pensées pour mener des actions positives. Il ne suffit pas de mettre des lunettes de soleil roses et d'ignorer un problème pour le 	<ul style="list-style-type: none"> • Remember that negative thoughts and feelings exist for a reason . • The purpose of life is not to avoid having such thoughts, but to use those thoughts to take positive action. Simply putting on rose-colored sunglasses and ignoring a problem is not enough to solve it.
<ul style="list-style-type: none"> • Rappelons que les sentiments inconfortables sont souvent le signe que quelque chose ne va pas et qu'il faut changer. • Si vous essayez toujours de réduire l'inconfort en l'évitant simplement, les situations qui vous causent de la détresse resteront les mêmes. Considérez ces émotions inconfortables comme une opportunité de transformation plutôt que comme un fardeau à éviter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Remember that uncomfortable feelings are often a sign that something is wrong and needs to change . • If you always try to reduce discomfort by simply avoiding it, the situations that cause you distress will remain the same. See these uncomfortable emotions as an opportunity for transformation rather than a burden to be avoided.