

**Annexe 7 – Poème sur la Tempérance des émotions écrit par Thierry Brunel
et publié en 2009 dans la revue Mensa France**

De l'expression des Émotions dans la tempérance

« Non à la colère
Sous sa forme vulgaire
Quand elle n'est que défoulement
Sans respect de l'autre
Elle n'est que perte de temps
Bris d'une relation qui fut nôtre

Oui au respect des différences
À l'expression des émotions
Dire ce que l'on pense
Tout en restant humain et bon

Oui à la délicatesse
Entre les gens
Un peu de gentillesse
Est utile de temps en temps

Non à la tristesse ici
Qui nous noie
Telle un tsunami
Nous laissant échoué(e) plus d'une fois
Abandonné(e) sur la rive
Sans que plus rien n'arrive

Oui aux pleurs qui libèrent
À la respiration qui nettoie
Le passé de nos pères et mères
Quand chacun à l'intérieur trouve son Roi

Oui au respect de soi plein d'attentions
À l'expression des émotions
Se libérer par les pleurs
Se décharger en un lieu sûr, loin de toute peur

Non à la peur qui paralyse
Qui rend malade
Rend toute chose fade
Quand même la douce brise
Ne peut nous aider
Tant nous en sommes affectés

Oui à la peur qui signale un danger
Qui maintient en éveil
Et loin de nous arrêter
Sur les bons sujets nous éveille

Oui à l'introspection
Au dialogue intérieur
Pour nous mettre en action
Rayonner à l'extérieur

Non à la culpabilité qui déchire
Qui noue toute notre base
Et nous amène au pire
Non au fardeau qui écrase
Sous son poids délétère
Quand on ne peut plus rien faire

Oui à la culpabilité qui rappelle
Nous rend plus conscients
À nos devoirs appelle
Et Permet de tenir notre rang

Oui à la culpabilité qui éveille

Recentre sur les devoirs
Appel de chaque soir
Pour que l'action fasse merveille

Non à la honte en soi
La plus cachée des émotions
Quand le mépris de soi
Empêche même d'être bon
Quand la honte d'être
Conduit à un insensé paraître

Oui à ma honte qui modèle
Donne une nouvelle direction
Vers de nouveaux horizons
Enfin m'appelle

Oui à la honte qui fait agir
Pour que le monde soit meilleur
Et résiste au pire
Et donne aux autres un peu plus de bonheur

Non à la joie
Quand elle est aveuglement
Quand on se perd soi
Loin de tout entendement
Quand on perd tout son temps
Avec de bien inutiles passants

Oui à la joie qui éclaire
Qui transporte
Pour que chacun espère
Voie le bonheur à sa porte

Oui à la joie de l'intelligence
Une bien belle fulgurance

Aux rires des enfants et amis

Une si belle mélodie