

COLERE



Comment ça se manifeste ?

Frustration, injustice, réaction de protection, perte de liberté,

PEUR



Comment ça se manifeste ?

Immobilisme, combat, fuite, manque de sentiment de sécurité

Pourquoi je ressens cette émotion ?

- Je pense ne pas avoir les moyens d'affronter une situation
- L'inconnu : je ne sais pas ce qui m'attend
- Avertir de l'existence d'un problème ou d'un possible danger

Quelle action je mets en place ?

Je pose des balises pour éclairer mon chemin & me rassurer
Je me connecte à mes talents, mes capacités de réussite et je fais ce que j'aime

DEGOUT



Comment ça se manifeste ?

Répulsion, rejet, aversion, mépris, refus d'une situation, ne veut pas être assimilé à

Pourquoi je ressens cette émotion ?

- Je n'ai pas envie qu'une idée me soit associée
- M'éloigner ou rejeter tout ce à quoi je ne veux pas être associé ou confondu pour préserver mon identité

Quelle action je mets en place ?

Je prends le temps d'écouter ce que la personne vient toucher chez moi : qu'est ce que ça vient faire résonner en moi ?

JOIE



Comment ça se manifeste ?

Gratitude, reconnaissance, besoins satisfaits, réussite, adhésion à soi-même, émerveillement

Pourquoi je ressens cette émotion ?

- Renforce ma motivation et ma créativité
- Ouverture au monde et à l'autre
- Envie de partager

Quel est son message ?

J'ai envie de partager mon bonheur avec ce qui m'entoure
Je rayonner

Pourquoi je ressens cette émotion ?

- Quelque chose a atteint mon intégrité
- On a dépassé mes limites
- Je ne me sens pas respecté
- Mes valeurs ont été bafouées
- Situation inacceptable
- Mes besoins n'ont pas été pris en compte
- Mon territoire a été envahi

Quelle action je mets en place ?

Je pose mes limites pour me faire respecter
J'écoute et je respecte mes propres besoins
Je pose une action pour me sortir d'une situation qui ne me convient pas

TRISTESSE



Pourquoi je ressens cette émotion ?

- Une situation idéaliste à laquelle j'aspirais ne peut pas ou ne peut plus se réaliser
- Une colère refoulée
- M'aider à prendre conscience que quelque chose ou quelqu'un qui a de l'importance à nos yeux nous manque

Comment ça se manifeste ?

Pleurs, sentiment de vide, perte, gouffre, impuissance, manque, échec, absence, déception, nourriture affective

Quel est son message ?

Je prends le temps d'accepter de tourner la page
Je demande de l'aide lorsque j'en ai besoin

EMOTIONS

