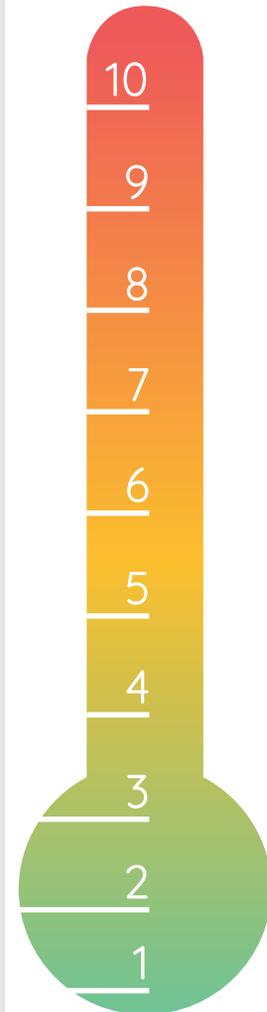
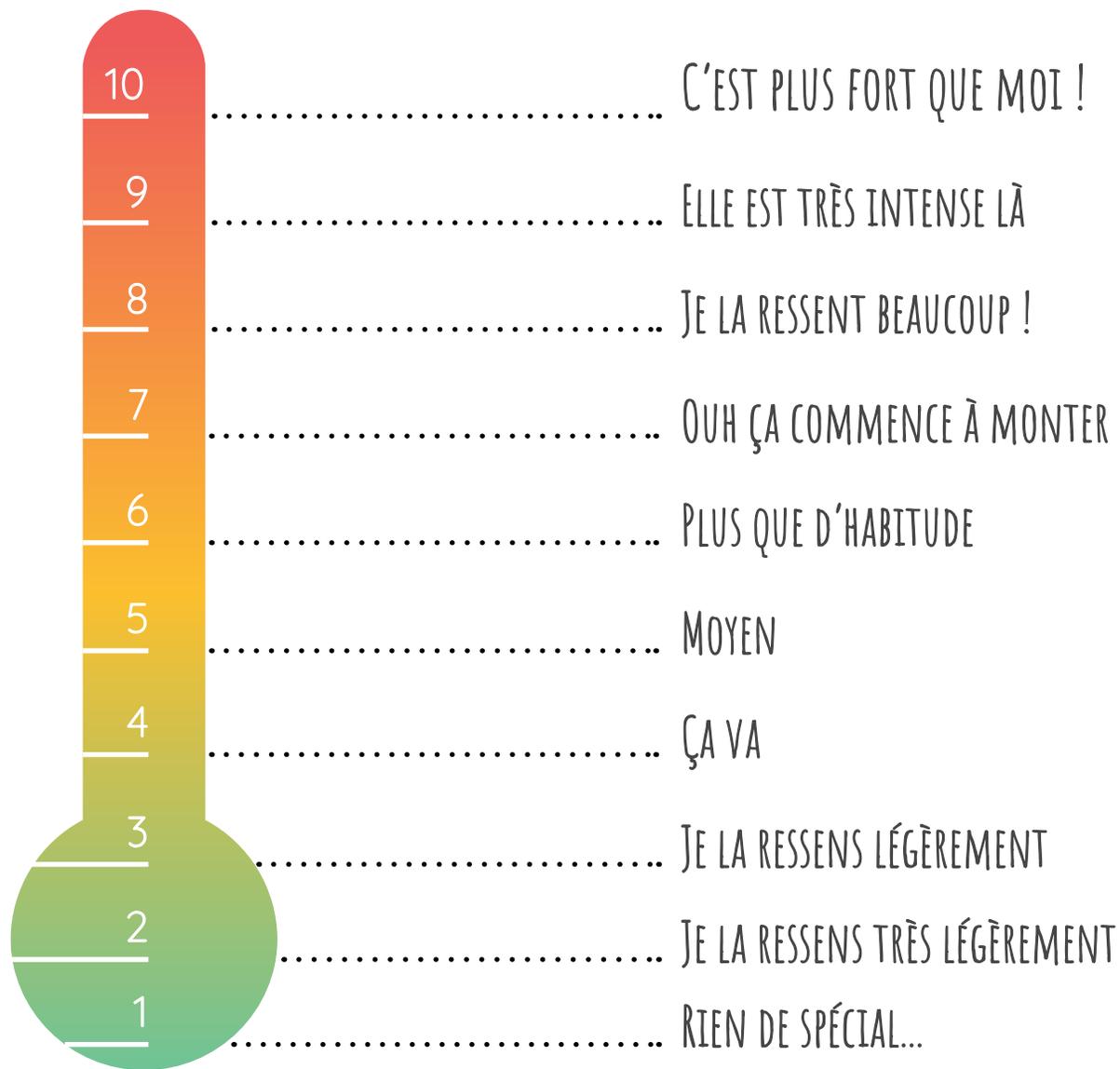


TABLEAU DES ÉMOTIONS

ÉMOTION	SENSATIONS	MOUVEMENTS	PENSÉES	GESTION	BESOINS
 JOIE	<ul style="list-style-type: none"> Le sourire L'insouciance Un élan d'énergie Optimisme Légèreté 	<ul style="list-style-type: none"> Courir Sauter Célébrer Bouger les membres du corps 	<p>«Que la vie est belle !» «Oh la chance !» «Faut que je dise ça à quelq'un tout de suite»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Danser Chanter Rire Faire des câlins Raconter 	<ul style="list-style-type: none"> Célébrer Réjouir Partager le bonheur Fêter Interagir
 COLÈRE	<ul style="list-style-type: none"> Muscles tendus Mâchoire serré Gorge serrée Poings serrés Envie d'attaquer 	<ul style="list-style-type: none"> Hostile Agressif Défendre Agité 	<p>«Tu vas voir !» «Je vais me venger» «T'auras ce que tu mérites !» «Tu me contrôl pas !»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crier Taper qqch Courir Souffler Attendre que ça passe 	<ul style="list-style-type: none"> Indépendance Justice Compréhension Respect Appartenance Reconnaissance
 SURPRISE	<ul style="list-style-type: none"> À court de souffle Yeux grand ouverts Bouche ouverte Sourcils levés Cœur battant en vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> En alerte de l'inattendu Prudence Observateur Mouvement rapides ou lents 	<p>«Qu'est-ce que c'est que ça !?» «Wow !» «Faut que je fasse gaffe» «Je n'en reviens pas !»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crier Fuir Reprendre ses esprits Respirer S'asseoir 	<ul style="list-style-type: none"> Clarté Sécurité Compréhension
 TRISTESSE	<ul style="list-style-type: none"> Lassitude Inquiétude Gorge serrée Larmes aux yeux Incapacité de parler Machoire tremblante 	<ul style="list-style-type: none"> S'isoler Mouvements lents Évitement du contact visuel Attirer l'empathie 	<p>«Personne me comprend» «À quoi bon exister ?» «Personne m'aime» «La vie est nulle !»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pleurer S'isoler Se taire Trouver du réconfort Chercher du plaisir 	<ul style="list-style-type: none"> Sens Amour Empathie Rassurance Compréhension Contact physique
 PEUR	<ul style="list-style-type: none"> État d'alerte Déclenchement d'adrénaline Nervosité Ventre serré Tremblements 	<ul style="list-style-type: none"> Lever les mains Se mettre en sécurité Fuir le danger Se réfugier Déconner pour aléger l'atmosphère 	<p>«Au secours !» «Ce n'est pas normal» «Maman !» «Papa !» «Je veux pas mourir !»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crier Fuir Prier Se défendre Négocier S'excuser 	<ul style="list-style-type: none"> Sécurité Sûreté De l'espace Calme Rassurance Contact physique
 DÉGOÛT	<ul style="list-style-type: none"> Contraction du corps De la nausée Lèvre relevée Sourcils froncés Langue sortie 	<ul style="list-style-type: none"> Détourner la tête Couvrir la bouche S'éloigner du dégoût Torsion du corps 	<p>«Ewww !» «C'est dégoûtant ça !» «Ne me touchez pas !» «Je me barre !»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crier Jurer S'éloigner/fuir Se ressaisir 	<ul style="list-style-type: none"> Sécurité Accueil des émotions Justice Rassurance



INTENSITÉ DE L'ÉMOTION





JOIE



JOIE



JOIE



JOIE



JOIE



JOIE



JOIE



COLÈRE



COLÈRE



COLÈRE



COLÈRE



COLÈRE



COLÈRE



COLÈRE



SURPRISE



SURPRISE



SURPRISE



SURPRISE



SURPRISE



SURPRISE



SURPRISE



TRISTESSE



TRISTESSE



TRISTESSE



TRISTESSE



TRISTESSE



TRISTESSE



TRISTESSE



PEUR



PEUR



PEUR



PEUR



PEUR



PEUR



PEUR



DÉGOÛT



DÉGOÛT



DÉGOÛT



DÉGOÛT



DÉGOÛT



DÉGOÛT



DÉGOÛT