

## COLERE

### 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



### Comment ça se manifeste ?

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

### 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

## 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

## PEUR



### Comment ça se manifeste ?

Immobilisme, combat, fuite, manque de sentiment de sécurité

### 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



## EMOTIONS

## Pourquoi je ressens cette émotion ?

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

## DEGOUT



### Comment ça se manifeste ?

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

### 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

### Pourquoi je ressens cette émotion ?

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

### Comment ça se manifeste ?

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

### Quel est son message ?

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