







Émotions de base

Émotions, pensées, sensations physiques, fonctions, besoins et stratégies

Émotions	Pensées/déclencheurs	Sensations physiques	Fonctions	Besoins	Stratégies ou actions à mener
<p>Colère</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Frustration • Injustice • Impuissance • Irrespect 	<ul style="list-style-type: none"> • Mâchoire crispée • Poings serrés 	<ul style="list-style-type: none"> • Défendre ses valeurs • Être reconnu 	<ul style="list-style-type: none"> • Écoute • Compréhension • Appartenance • Considération 	<ul style="list-style-type: none"> • Procéder à des changements • Se défendre • Agir pour plus de justice • Libérer l'énergie
<p>Tristesse</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Séparation • Perte • Échec • Deuil 	<ul style="list-style-type: none"> • Gorge serrée • Larmes dans les yeux • Respiration saccadée 	<ul style="list-style-type: none"> • Exprimer sa douleur 	<ul style="list-style-type: none"> • Réconfort • Acceptation • Câlins 	<ul style="list-style-type: none"> • Offrir une présence, de l'aide, du réconfort • Chercher des explications
<p>Peur</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Danger • Insécurité 	<ul style="list-style-type: none"> • Cœur qui bat vite • Envie de fuir 	<ul style="list-style-type: none"> • Se protéger • S'adapter • Survivre 	<ul style="list-style-type: none"> • Être protégé • Être rassuré 	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer un cadre rassurant • Respirer • Se soulager • S'organiser
<p>Honte</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugement • Moquerie • Exclusion • Incohérence avec ses valeurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Regard baissé • Dos courbé • Envie de disparaître • Contraction musculaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Agit en signal d'alarme pour son intégrité, son intimité 	<ul style="list-style-type: none"> • S'estimer • Être considéré 	<ul style="list-style-type: none"> • Demander pardon • Solliciter des excuses • Agir pour aligner ses valeurs • Trouver du soutien
<p>Joie</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Réussite • Reconnaissance 	<ul style="list-style-type: none"> • Sourire • Envie de rire • Sensation de légèreté 	<ul style="list-style-type: none"> • Extérioriser 	<ul style="list-style-type: none"> • Partager • Se lier d'amitié 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrer en relation, se rassembler, fêter, danser, chanter
<p>Dégoût</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Nocivité • Viol 	<ul style="list-style-type: none"> • Estomac serré • Nausées • Mouvement de recul 	<ul style="list-style-type: none"> • Repousser le danger 	<ul style="list-style-type: none"> • Sécurité • Respect 	<ul style="list-style-type: none"> • Vomir • Dénoncer • S'éloigner