

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