

Emotion	Force 1,2 ou 3	Mode d'expression	Origine	Solutions libératrices
---------	-------------------	----------------------	---------	---------------------------

Tristesse



- pleurs
- sanglots

- perte
- séparation

- demander du réconfort/
un câlin
- pleurer

Colère



- tension
- gesticulation
- cris

- injustice
- attaque
- frustration

- dire ce dont on a besoin
- respirer profondément
- sauter sur place
- dessiner la colère

Peur



- figé, retrait, fuite,
inhibition, combat

- danger
- inconnu

- s'imaginer dans un lieu sûr
- demander une protection/
un câlin
- enquêter sur les risques
réels

Joie



- rire, sourire
- exubérance

- réussite
- accomplissement
personnel
- connexion avec autrui

- partager sa joie
- sauter