

Tableau 1

Emotion	Causes	Sensations/ conséquences physiologiques	Mode d'expression	Fonctions	Besoins	Actions	Solutions d'apaisement
<b>Peur</b>	- Danger - Inconnu	- Yeux écarquillés - Tremblements dans le corps - Augmentation de la fréquence cardiaque - Baisse de la température corporelle - Pâleur - Sidération	- Corps sous tension - Cris aigus - Tremblements - Sursauts	- Protéger, survivre	- Être protégée - Être rassuré	- Restaurer un cadre rassurant	- Trouver des informations pour lever l'inconnu - S'habituer progressivement en se confrontant à la peur - Dessiner et déchirer la peur - Poser des mots sur la peur
<b>Colère</b>	- Frustration - Injustice - Blessure - Sentiment d'impuissance	- Hausse de la température corporelle - Rougeur sur le visage - Accélération cardiaque - Agitation non verbale	- Poings serrés - Gesticulation - Cris	- Réparation - Restauration de l'intégrité - Défendre son territoire, ses valeurs - Être respecté	- Être reconnu et validé dans ce sentiment	- Pouvoir s'exprimer - Se sentir entendu/compris - Établir des limites	- Serrer fort un coussin - Respirer lentement - S'isoler - Sauter sur place - Demander de l'écoute
<b>Tristesse</b>	- Perte - Rupture - Séparation	- Baisse de la température corporelle - Fatigue - Repli - Gorge nouée	- Pleurs, Sanglots, Isolement	- Expression de sa douleur - Être consolé	- Être réconforté - Être seul	- Proposer du réconfort, une présence, une aide concrète	- Contact physique (câlin) - Écrire l'émotion - Partager son émotion - Pleurer
<b>Dégoût</b>	- Nocivité - Viol	- Haut-le-cœur - Baisse de la température - Nez plissé - Bouche crispée - Hausse de la fréquence cardiaque	- Recul - Éloignement réflexe - Estomac troublé	- Protéger de l'intoxication ou d'une contamination	- Être sécurisé - Respect de nos goûts et valeurs	- Demander le respect - Stopper l'expérience désagréable	- S'habituer - Demander autre chose plus à notre goût - Comprendre (chercher des infos)
<b>Joie</b>	- Réussite - Rencontre - Réalisation de soi	- Hausse de température corporelle - Agitation	- Rire - Sourire - Sauter de joie - Créer	- Extérioriser - Partager - Être consolé	- Partager - Se réjouir	- Entrer en relation - Se rencontrer - Se rassembler	- Laisser s'exprimer l'énergie en sautant de joie, prendre des personnes dans nos bras, rire,...
<b>Surprise</b>	- Inconnu - Imprévu	- Battements de cœur ralentis - Tonus musculaire en hausse	- Sursaut - Figement - yeux écarquillés - Cris aigus	- Mobiliser l'attention immédiatement	- S'adapter		- Poser des mots sur l'expérience émotionnelle associée (colère, peur, joie, ...) - Respirer calmement
<b>Honte</b>	- Sentiment d'infériorité - Rejet, négligence - Humiliation - Indignité - Non alignement avec les valeurs	- Rougeissement - Chaleur au visage - Larmes qui montent	- Abaissement du regard - Bredouillement	- Provoquer une sensibilité au regard et au jugement de ses pairs - Éviter une punition	- Être accepté inconditionnellement - Affirmer nos valeurs	- Fuir - Se cacher	- S'affirmer en utilisant un message « je » - Adopter une posture de confiance - Demander des excuses
<b>Culpabilité</b>	- Transgression des interdits et règles - Faute - Désir interdit	- Pas de sensation	- Yeux baissés - Mensonge	- Respect des règles sociales et universelles	- Se voir offrir une possibilité de réparer - Confiance	- Fuir - Se cacher	- Demander pardon - Réparer - Se pardonner - Lâcher prise