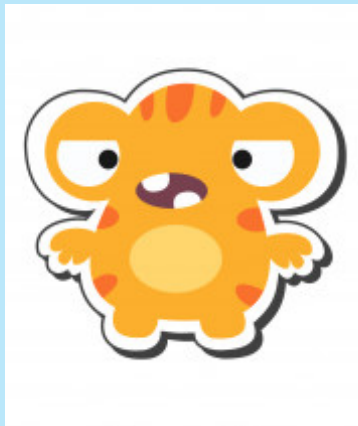
Peur



Tristesse

Amour

Dégoût

papapositive.fr

Joie

Surprise

Colère

Honte

- Mâchoire serrée
- Yeux écarquillés
- Tremblements
- Souffle court
- Bouche sèche
- Voix aigüe
- Estomac serré
- Mains moites
- Coeur qui bat plus vite

Peur

- Gorge nouée
- Larmes qui coulent
- Lèvres qui tremblent
- Poitrine serrée
- Peu d'énergie dans le corps

Tristesse

- Sensation de légèreté
- Sourire irrépressible
- Yeux pétillants
- Coeur qui bat plus vite

Amour

- Haut-le-coeur
- Nez plissé
- Lèvre supérieure retroussée
- Respiration rapide

Dégoût

papapositive.fr

- Coeur qui bat plus vite
- Sourire et rire
- Chaleur dans la poitrine

Joie

- Yeux écarquillés
- Souffle court
- Bouche qui s'ouvre

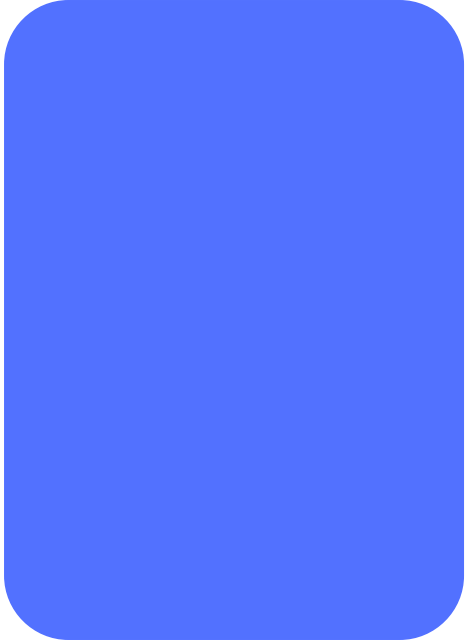
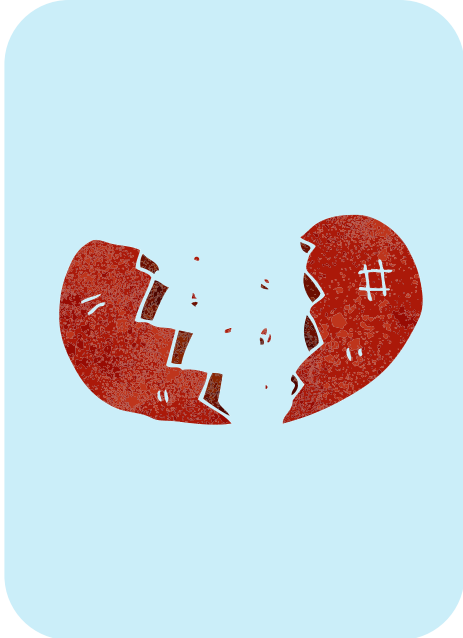
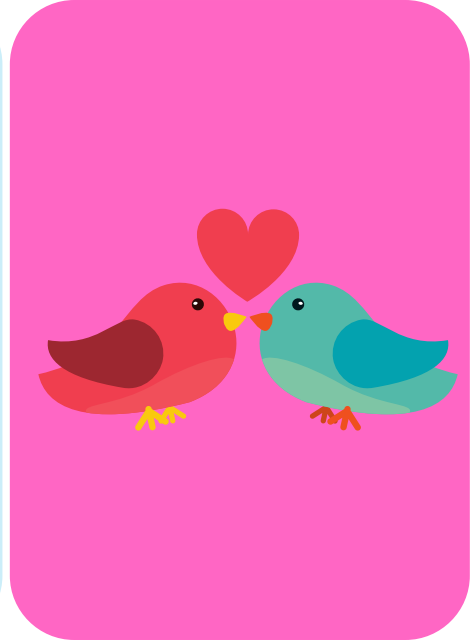
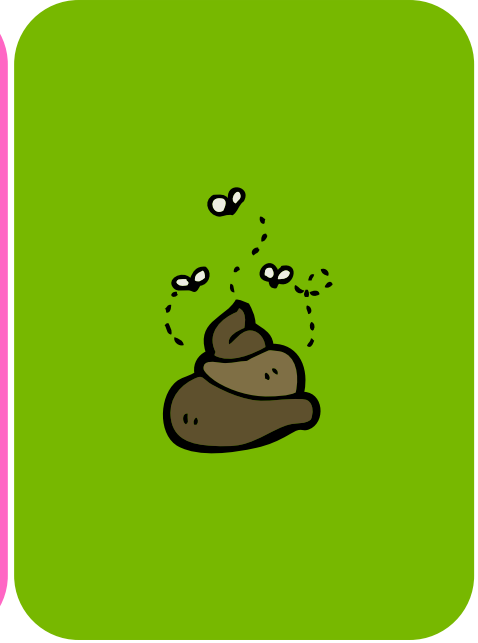
Surprise

- Mâchoire crispée
- Sourcils froncés
- Muscles qui se tendent
- Coeur qui bat plus vite
- Sensation de chaleur

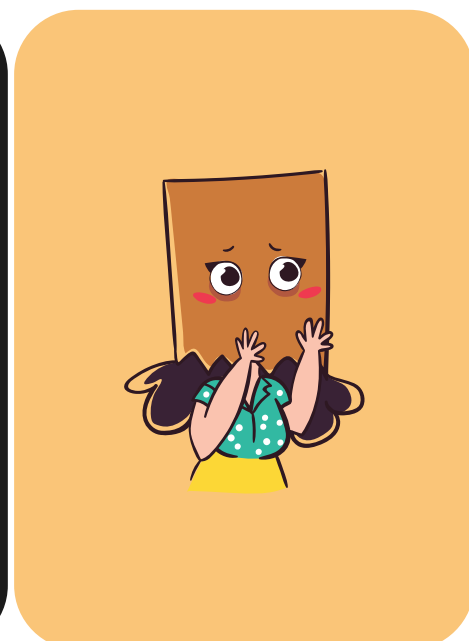
Colère

- Regard baissé
- La bouche se ferme
- Tête inclinée

Honte

papapositive.fr



Aaaaaaa aaaah!

Snif

Je t'

Beurk

papapositive.fr

Oui ! J'ai réussi !

Oh !

Grrrrrr

....

Les araignées ne font plus peur quand on les connait.
Je me sens plus en sécurité maintenant.

J'ai besoin de réconfort ?

Merci d'être là . Je t'aime.

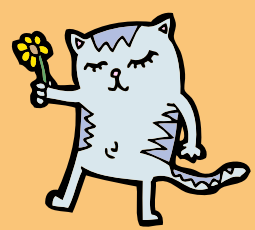
Non, je n'en veux pas. Je mets à distance ce qui ne me plait pas.

papapositive.fr

Je t'appelle pour partager ma joie avec toi !

Je me prépare à ce qui pourrait se passer.
Mes sens sont en éveil.

J'utilise l'énergie de la colère pour me défendre ou rétablir une injustice



Je demande pardon