



ÉMOTIONS	FONCTION ADAPTATIVE	STIMULUS DÉCLENCHEUR	COMPORTEMENT	CORRÉLAT BIOLOGIQUE
Peur	Protection	Menace	S'enfuir	Le corps se paralyse. Le sang est dirigé vers les muscles pour préparer l'organisme à la fuite.
Colère	Destruction	Obstacle, injustice	Mordre, frapper	L' énergie est dirigée vers les muscles pour pouvoir se défendre .
Tristesse	Réinsertion/ réflexion	Échec, perte d'une personne aimée ou d'un objet	Pleurer, appeler à l'aide	La tristesse provoque un ralentissement et une baisse de motivation pour les activités de la vie quotidienne afin de fixer de nouveaux objectifs relativement à la perte.
Dégoût	Rejet	Objet/ substance immonde, personne nuisible	Vomir, jeter au loin, rejeter du groupe	Le dégoût s'accompagne fréquemment de nausées afin de rejeter les substances toxiques
Surprise	Orientation	Objet nouveau, soudain	S'arrêter, alerter	Haussement des sourcils qui élargit le champ de vision afin de récolter plus d'informations sur l'évènement inattendu.
Joie	Exploration	Atteinte d'un objectif	Sauter de joie, explorer	La joie inhibe les sentiments négatifs et accroît l'énergie. L'individu se donne des buts plus variés et accomplit avec plus de facilité les objectifs qu'il s'assigne.
Amour	Affiliation, reproduction	Présence d'un être cher	Partager, prendre soin	L'amour déclenche la sécrétion d'hormones propices à la confiance en l'autre et à la coopération

« les compétence émotionnelles » de Moïra Mikolajczak,
Jordi Quoidbach, Ilios Kotsou, Delphine Nelis