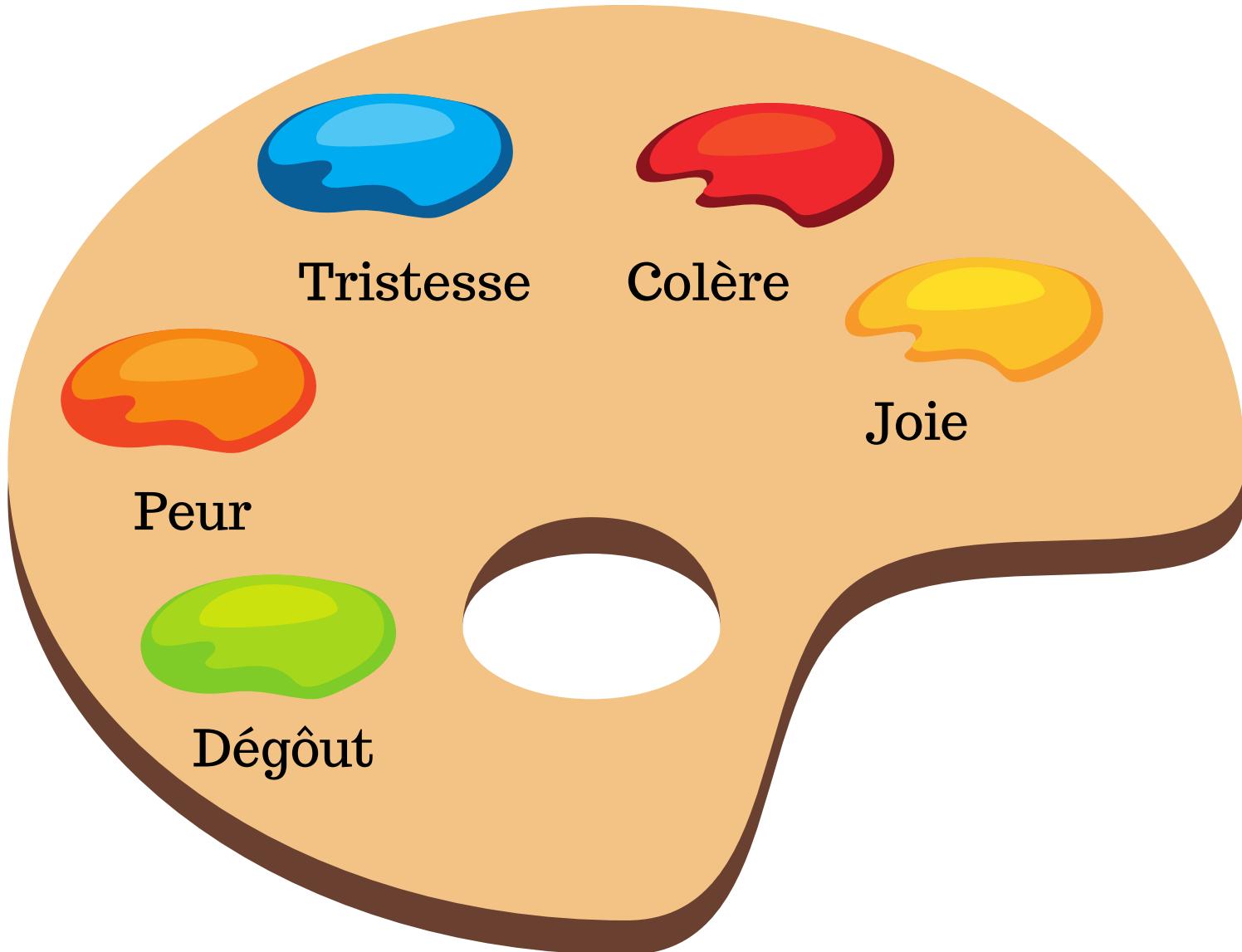




La palette des
émotions

Je ressens ...



Je me sens...

Angoissé Anxieux Craintif
Effrayé Incertain Indécis
Inquiet Horrifié Méfiant
Paniqué Perplexe
Préoccupé Soucieux Terrifié
Terrorisé Tourmenté

Peur

Aigri Amer Blessé
Contrarié Ecoeuré
Froissé Intimidé
Irritable Mépris

Dégout

Abattu Accablé Affecté Affligé
Anéanti Blessé
Chagriné Déçu Déprimé
Désappointé Désespéré Désolé
Désorienté Mélancolique Navré
Nostalgique Taciturne
Vulnérable

Tristesse

Agacé Agité Agressif
Contrarié Enragé
Exaspéré Froissé
Frustré Furieux
Haineux Hostile
Impatient Irrité

Colère

A l'aise Amoureux Content
Enchanté Enjoué
Enthousiaste Euphorique
Excité Flatté Gai Heureux
Optimiste Passionné Ravi
Réjoui Satisfait Soulagé

Joie

Je me sens...

Accélération cardiaque
Estomac noué
Yeux écarquillés
Mains moites
Baisse de la température corporelle

Peur

Lèvres retroussées
Nez plissé
Envie de vomir
Diaphragme bloqué
Baisse de la température corporelle

Dégout

Baisse du rythme cardiaque
Baisse de la température corporelle
Baisse de l'énergie
Yeux qui piquent
Larmes irrépressibles
Menton qui tremble

Tristesse

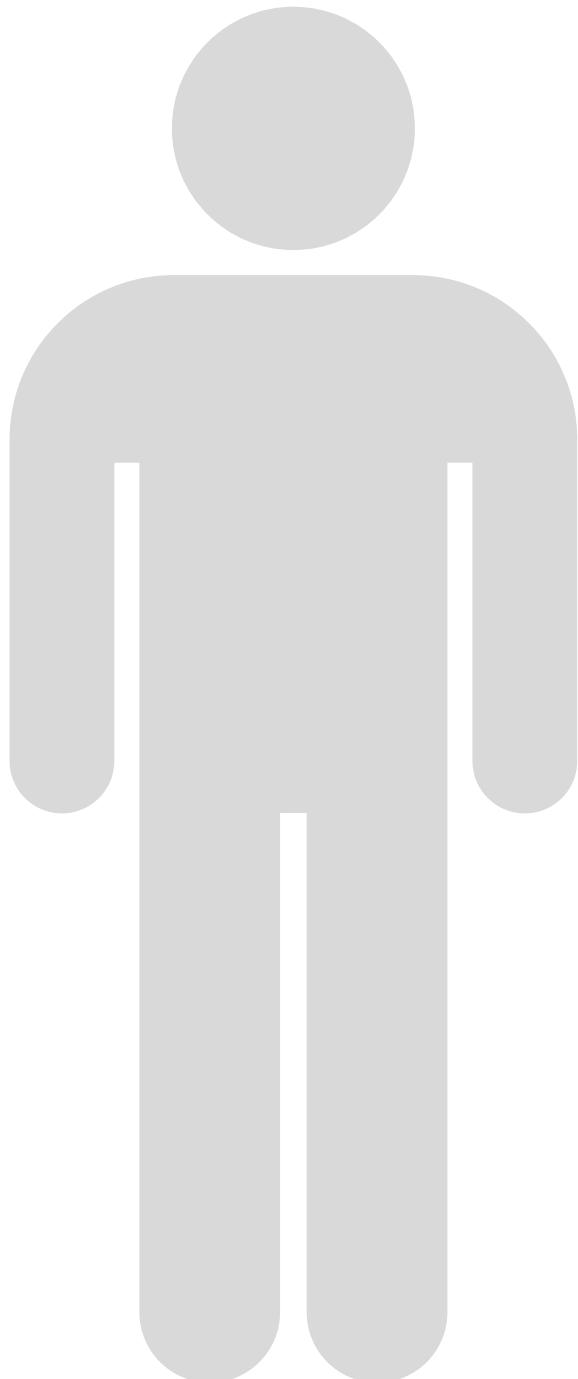
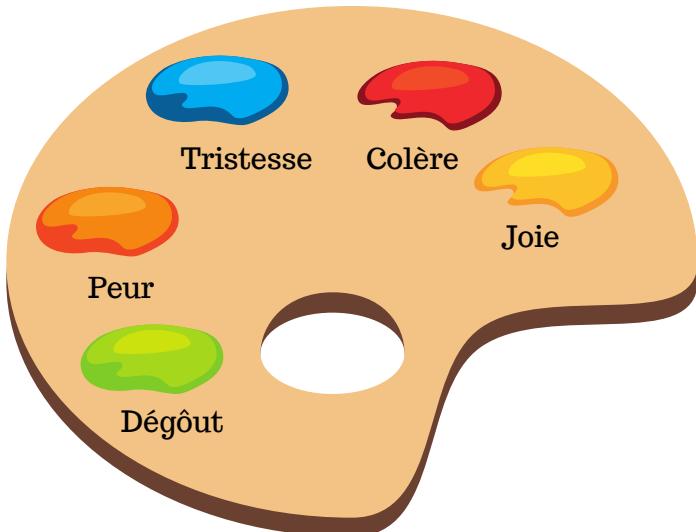
Sourcils froncés
Poings serrés
Augmentation de la température corporelle
Accélération cardiaque

Colère

Baisse du rythme cardiaque
Chaleur dans la poitrine
Energie en hausse

Joie

Je colorie où j'ai des sensations.



J'ai besoin...

Peur

- Être rassuré
- Dire ce que je ressens
- Obtenir des informations
- Du temps pour m'habituer

Dégout

- M'éloigner
- Repousser ce qui me dégoûte
- Être respecté dans mes goûts et mes valeurs

Tristesse

- Être consolé
- De câlins
- Pleurer
- Rester seul
- Être écouté
- De temps pour le deuil

Colère

- Me protéger
- Réparer un tort
- Décharger les tensions
- Rétablir la justice

Joie

- Sauter de joie
- Partager
- Être en communion
- Exulter

Je passe à l'action pour satisfaire mon besoin

Mon action