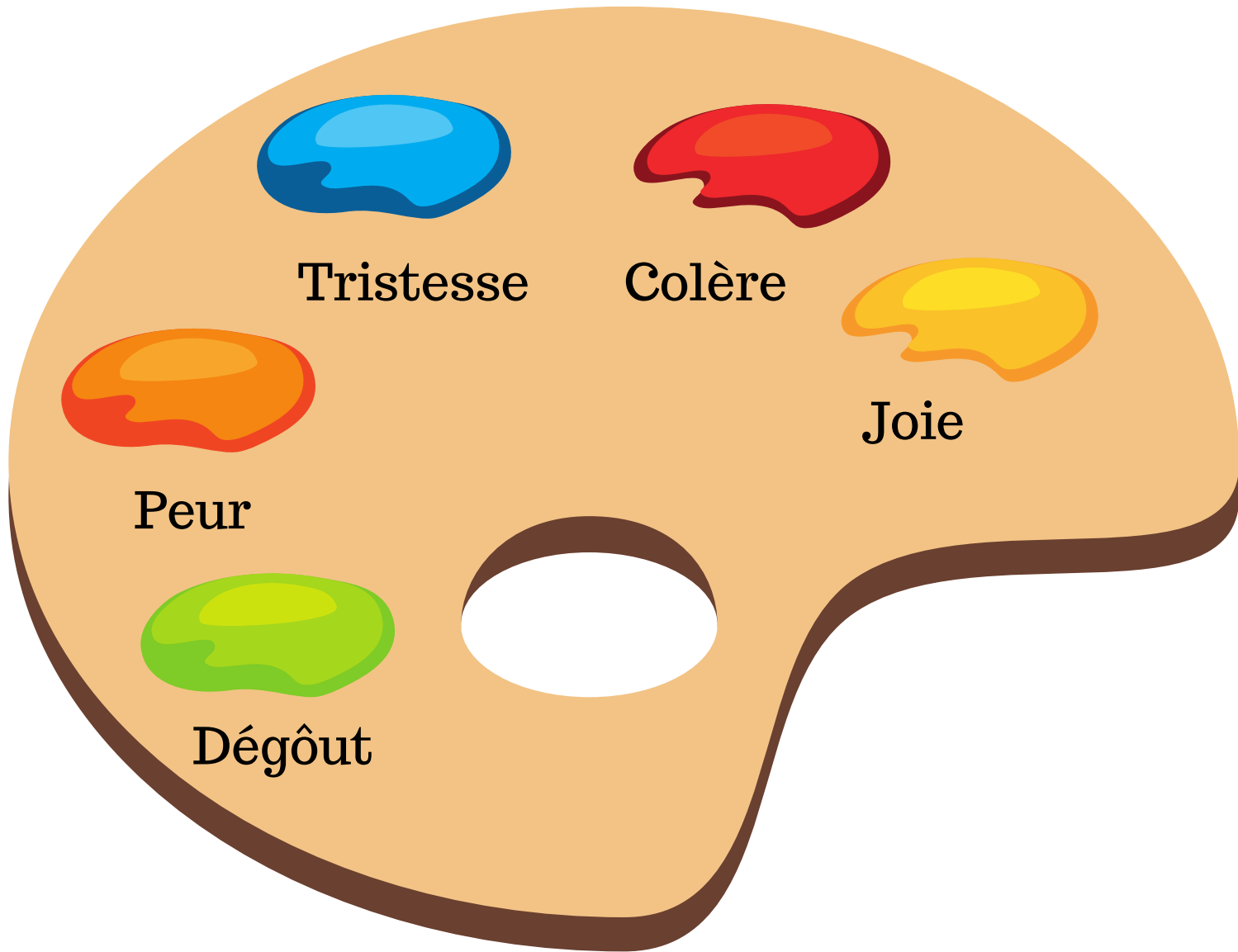




La palette des
émotions

Je ressens ...



Je me sens...

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

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

Peur

Aigri Amer Blessé
Contrarié Ecœuré
Froissé Intimidé
Irritable Mépris

Dégout

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

Joie

Je me sens...

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

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

Peur

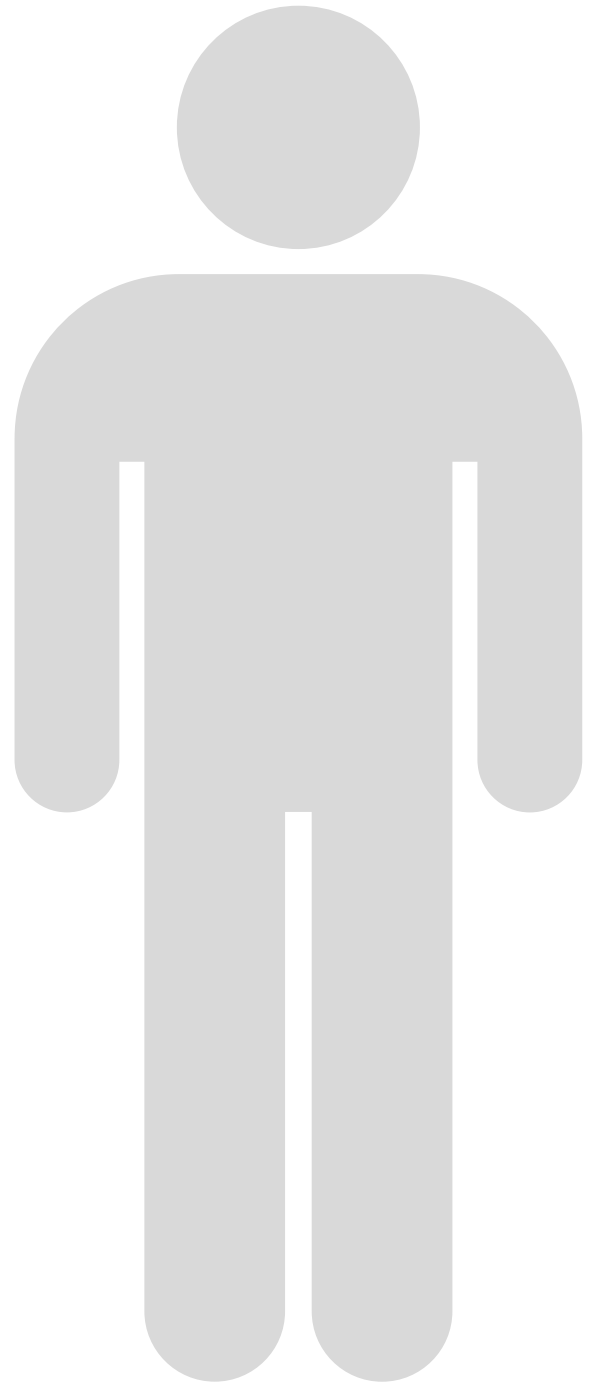
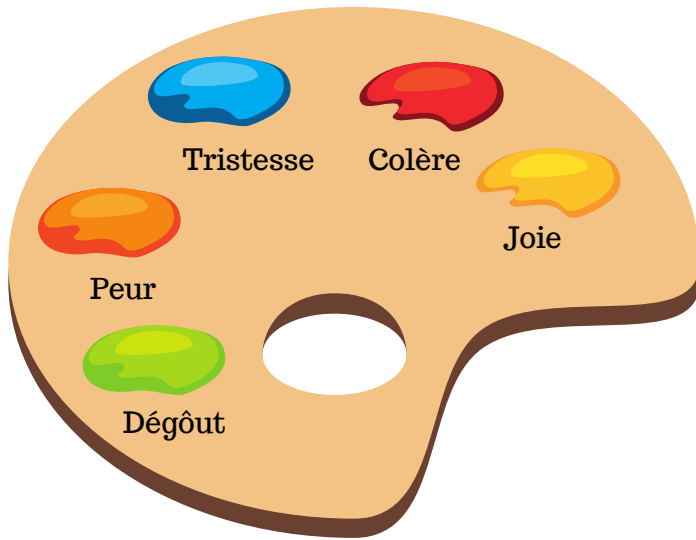
Lèvres retroussées
Nez plissé
Envie de vomir
Diaphragme bloqué
Baisse de la température corporelle

Dégout

Baisse du rythme cardiaque
Chaleur dans la poitrine
Energie en hausse

Joie

Je colorie où j'ai des sensations.



J'ai besoin...

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

Tristesse

Me protéger
Réparer un tort
Décharger les tensions
Rétablir la justice

Colère

Sauter de joie
Partager
Être en communion
Exulter

Joie

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

Peur

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

Dégout

Je passe à l'action pour satisfaire mon besoin

Mon action