

Les sensations associées aux émotions

PEUR	Accélération cardiaque, baisse de la température de la peau, sensation de froid, poils qui se dressent, chair de poule, bouche sèche, estomac serré, mains moites. Sang dans les muscles des jambes, le visage pâlit.
COLÈRE	Forte accélération cardiaque. Importante augmentation de la température de la peau. Sensation de chaleur, le sang afflue dans les mains. La mâchoire inférieure avance. Tension dans la mâchoire. Sourcils froncés. Expir plus long que l'inspir. Poings serrés. Envie de frapper.
AMOUR	Chaleur dans la poitrine pouvant aller jusqu'à la brûlure. Ralentissement du rythme cardiaque. Détente dans tout le corps. Mains chaudes, rosissement du visage.
JOIE	Le cœur bat fort mais la fréquence cardiaque ralentit. Respiration ample. Chaleur dans la poitrine.
TRISTESSE	Accélération cardiaque moindre que dans la colère. Très faible augmentation de la température de la peau. Baisse du tonus. Serrement au niveau de la poitrine, entre les seins. Crispation des membres. Pleurs.
DÉGOÛT	Lèvre supérieure retroussée sur les côtés, le nez se plisse, nausée, sensation désagréable au niveau du diaphragme. Envie de vomir. Ralentissement cardiaque. Diminution notable de la température de la peau.