

Les émotions Tableau d'équivalence

L'émotion est une énergie qui favorise l'action

| PEUR | COLERE | TRISTESSE | JOIE |
|----------------------|---------------|---------------|----------------|
| agité | affamé | abattu | affectueux |
| angoissé | agacé | affligé | agréable |
| anxieux | amer | apathique | aimé |
| chancelant | choqué | blessé | allègre |
| coincé | contrarié | blessé | amical |
| confus | critique | découragé | amoureux |
| coupable | détesté | dégoûté | bon |
| craintif | dur | déprimé | chaleureux |
| défensif | énervé | désespéré | chanceux |
| démuni | envieux | désolé | confortable |
| désorienté | excité | détaché | décontracté |
| dévalorisé | fâché | embarrassé | en communion |
| effrayé | frustré | ennuyé | en forme |
| émotif | furieux | fatigué | en harmonie |
| faible | hostile | honteux | en sympathie |
| fourbe | hystérique | humilié | enthousiaste |
| harcelé | insatisfait | inadéquat | exubérant |
| humble | jaloux | inintéressant | gai |
| incertain | mécontent | isolé | heureux |
| inhibé | mesquin | laid | intense |
| modeste | provoqué | léthargique | joyeux |
| nerveux | qui proteste | mal à l'aise | libre |
| paniqué | rancunier | malheureux | merveilleux |
| perdu | renfrogné | négligé | optimiste |
| pessimiste | révolté | nostalgique | passionné |
| plein d'appréhension | sauvage | rejeté | plein d'espoir |
| tendu | sous pression | sot | ravi |
| timide | suffisant | triste | reconnaisant |
| timoré | trahi | vaincu | satisfait |
| troublé | trompé | vide | tendre |

LES QUATRE REPONSES POSITIVES APPROPRIÉES

| | | |
|-------------------|---|----------------------------------|
| PEUR | → | alerte pour SE PROTEGER |
| JOIE | → | alerte pour PARTAGER |
| COLERE | → | alerte pour procéder à un |
| CHANGEMENT | | |
| TRISTESSE | → | alerte pour chercher du |
| RECONFORT | | |