





Tableau des émotions fondamentales

Emotion	Mode d'expression	Origine	Solutions libératrices
 Tristesse	<ul style="list-style-type: none">- pleurs- sanglots	<ul style="list-style-type: none">- perte- séparation	<ul style="list-style-type: none">- demander du réconfort/ un câlin- pleurer
 Colère	<ul style="list-style-type: none">- tension- gesticulation- cris	<ul style="list-style-type: none">- injustice- attaque- frustration	<ul style="list-style-type: none">- dire ce dont on a besoin- respirer profondément- sauter sur place/bouger- dessiner la colère
 Peur	<ul style="list-style-type: none">- figé, retraits, fuite, inhibition, combat	<ul style="list-style-type: none">- danger- inconnu	<ul style="list-style-type: none">- s'imaginer dans un lieu sûr- demander une protection/ un câlin- enquêter sur les risques réels
 Joie	<ul style="list-style-type: none">- rire, sourire- exubérance	<ul style="list-style-type: none">- réussite- accomplissement personnel- connexion avec autrui	<ul style="list-style-type: none">- partager sa joie- sauter