

J'identifie mes émotions



Afin d'identifier vos émotions, je vous suggère de partir des quatre émotions de base pour ensuite vous diriger vers les nuances propres à chacune des émotions ressenties :

1. **La colère** : elle nous indique que quelqu'un ou quelque chose vient dépasser notre limite soit en nous restreignant ou en nous enlevant notre liberté d'action ou encore un bien personnel.

Nuances : *Dégoût, haine, rancune, méprise, dédain, hargne, furie, rage*

2. **La peur** : elle nous indique que nous sommes en danger. Soit que nous sommes menacés physiquement ou psychologiquement ou que nous sommes en voie de perdre quelque chose auquel nous tenons.

Nuances : *Détresse, crainte, épouvante, panique, anxiété*

3. **La tristesse** : la tristesse est directement liée à la perte. Nous avons vécu notre essence humaine soit d'aimer et d'être aimé, de nous investir et de nous réaliser et voilà que nous perdons ce qui nous permettait de vivre ces émotions.

Nuances : *Désespoir, remords, repentir, indignation, regret*

4. **La joie/L'amour** : ces deux émotions nous permettent de constater que nous sommes au bon endroit au bon moment. Notre réponse à nos besoins est satisfaisante au moment où cette émotion est ressentie.

Nuances : *Affection, reconnaissance, altruisme, admiration, satisfaction, gloire, allégresse, fierté*