

Les émotions : ce qu'elles me disent
et comment elles peuvent m'aider

Émotion	Ce qu'elle me dit	À quoi elle peut me servir
Colère	Quelque chose ne me plaît pas, je me sens attaqué·e ou injustement traité·e	Dire non, poser mes limites, me défendre, faire respecter mes besoins
Tristesse	J'ai perdu quelque chose ou quelqu'un d'important pour moi	Comprendre ce qui compte pour moi, demander du réconfort, me reposer
Peur	Il y a un danger ou une menace	Être prudent·e, me protéger, chercher de l'aide
Joie	Quelque chose me fait du bien ou me plaît	Partager avec les autres, avoir de l'énergie, me sentir bien
Dégoût	Quelque chose me repousse ou me met mal à l'aise	Me protéger de ce qui peut être mauvais pour moi, affirmer mes goûts ou mes valeurs
Honte	J'ai peur du regard des autres, je pense avoir mal agi	Réfléchir à ce que j'aurais pu faire autrement, apprendre, me reconnecter aux autres
Anxiété	Il y a un danger possible ou à venir	Me préparer, chercher du soutien, apprivoiser mes inquiétudes
Ennui	Ce que je fais ne me stimule pas	Chercher de nouveaux centres d'intérêt, apprendre à être créatif
Culpabilité	J'ai fait quelque chose qui ne respecte pas mes valeurs ou qui a blessé quelqu'un	M'excuser, réparer, grandir, apprendre de mes erreurs
Frustration	Je n'obtiens pas ce que je veux ou ce que j'attendais	Chercher d'autres solutions, développer ma patience, m'adapter
Envie	Je voudrais avoir ce que quelqu'un d'autre possède	Comprendre ce que je désire vraiment, me motiver à progresser
Embarras	J'ai peur d'être jugé·e ou je ne sais pas quoi faire	Apprendre à m'accepter, à gérer mes maladresses, développer ma confiance en moi
Fierté	J'ai réussi quelque chose qui me tient à cœur	Reconnaître mes efforts, renforcer l'estime de moi, célébrer mes progrès