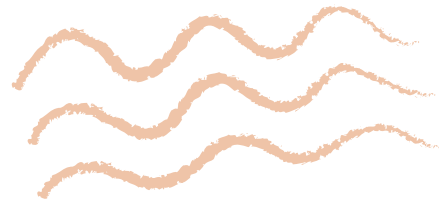
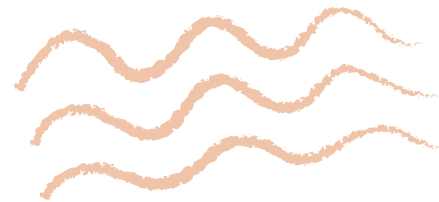


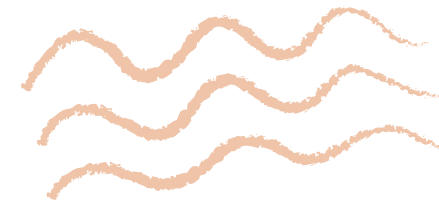
COLÈRE



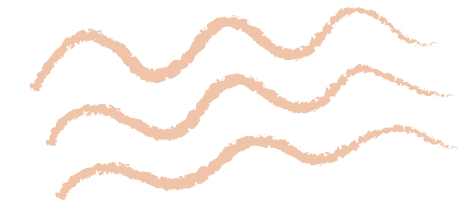
PEUR



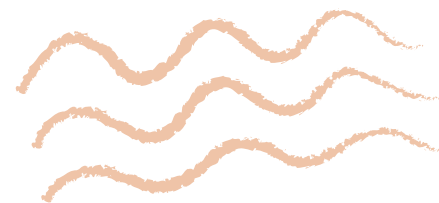
TRISTESSE



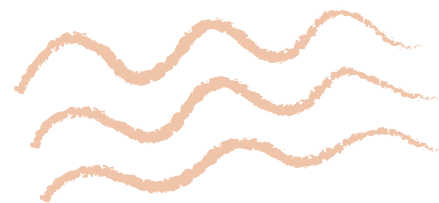
DÉGOÛT



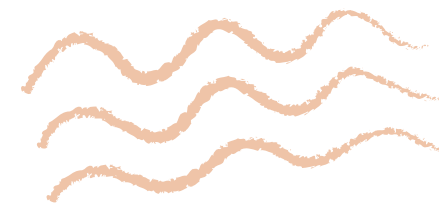
SURPRISE



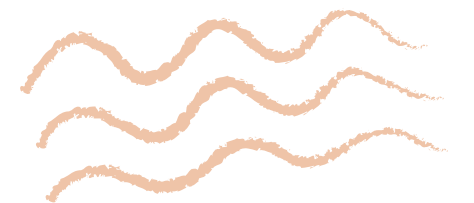
JOIE



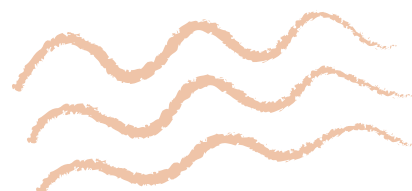
AMOUR



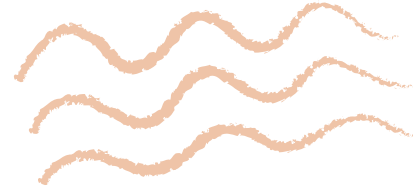
CONFIANCE



HONTE



JALOUSIE



Etat de tension
Mâchoire crispée
Sourcils qui se froncent
Poings qui se serrent
Envie d'attaquer
Chaleur dans le corps
Respiration bloquée



Etat d'urgence intérieur
Coeur qui bat vite
Nervosité, agitation
Ventre serré
Tremblement
Respiration difficile
Envie de fuir
Froid aux extrémités (mains, pieds)



Lourdeur, lassitude
Sensation de vide
Gorge serrée
Envie de pleurer
Mâchoire qui tremble
Respiration saccadée
Impossibilité de parler
Envie de se replier sur soi



Estomac serré
Boule dans la gorge
Haut le coeur
Nez qui se retrousse,
bouche fermée
Nausées/ vomissement
Mouvement vers l'arrière



Yeux qui s'ouvrent en grand
Bouche qui s'ouvre
Tous les sens en alerte
Elargissement des perceptions visuelles et auditives
Chaleur dans le corps



Sourire/ envie de rire
Légèreté et chaleur dans le corps
Sensation d'expansion, d'ouverture
Impression d'énergie
Envie de partager avec les autres



Chaleur dans le corps
Papillons dans le ventre
Envie de sauter, chanter,
danser
Envie de sentir l'autre
contre soi
Mélange d'émerveillement,
gratitude, plaisir, espoir



Epaules rehaussées
Redressement du corps
Envie de sourire
Impression d'être bien ancré
dans le sol
Respiration ample



Contraction du corps
Envie de disparaître
Tête baissée, yeux vers le bas
Dos courbé
Boule dans le ventre
Poids dans la poitrine



Poitrine serrée
Sentiment d'injustice
Mélange de peur (de ne plus
être aimé),
de colère (d'avoir moins que
les autres),
de tristesse (d'avoir
l'impression de valoir moins
que les autres)

