

## Les émotions et leurs pensées associées, réactions corporelles et comportements qui en découlent

Emotion	Pensées	Réaction corporelle	Comportement
<p style="text-align: center;"><b>En colère</b></p>  <p>frustré, irrité, impatient, rancunier, enragé, énervé, furieux, insulté</p>	<p>Suppose le pire Le problème est énorme Les autres ne sont pas justes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ On m'a manqué de respect, traité injustement et utilisé</li> <li>❖ J'ai été abandonné</li> <li>❖ Ça n'est pas juste!</li> <li>❖ Je ne le tolérerai pas</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Forte envie d'attaquer</p> <p>Réponse d'adrénaline:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tendus</li> <li>❖ Enflammés</li> <li>❖ Excités, augmentation de la respiration et des battements de cœur</li> <li>❖ Difficulté pour se concentrer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lutter</li> <li>❖ Confronter</li> <li>❖ Argumenter</li> <li>❖ Faire beaucoup de bruit!</li> <li>❖ Bouder</li> <li>❖ Parler sèchement, jurer, crier</li> <li>❖ Sarcastique, traiter avec condescendance</li> <li>❖ Dénigrer</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Anxieux</b></p>  <p>nerveux, tendu, inquiet, terrorisé, effrayé, paniqué, terrifié, pétrifié</p>	<p>Menace: Surestimation du danger Sous-estimation de la capacité à faire face</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Je suis en grand danger maintenant</li> <li>❖ La pire chose va arriver</li> <li>❖ Je ne serai pas en mesure d'y faire face</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Forte envie d'échapper ou d'éviter</p> <p>Réponse d'adrénaline:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tendus, tremblant, en sueur, chaud,</li> <li>❖ Dynamique, augmentation de la respiration et de la fréquence cardiaque</li> <li>❖ Difficulté de concentration</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Eviter les gens ou les lieux (afin d'éviter de se sentir anxieux)</li> <li>❖ Remuer</li> <li>❖ Echapper / s'enfuir</li> <li>❖ Faire face ou comportements sécuritaires</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Dépressif</b></p>  <p>triste, déprimé, désespéré, sans espoir, mélancolique, misérable, affligé, malheureux, atterré</p>	<p>Attention négative. Thèmes de perte, de désespoir, d'image négative de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Je ne vauds rien</li> <li>❖ Rien ne va changer</li> <li>❖ J'ai perdu....</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Forte envie de se retirer</p> <p>Ralenti ou agité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fatigué, léthargique</li> <li>❖ Constipé</li> <li>❖ Problèmes de mémoire et concentration</li> <li>❖ Changements d'appétit et de sommeil</li> <li>❖ Perte d'intérêt: passe-temps, sexe</li> <li>❖ Agitation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Faire moins</li> <li>❖ Parler moins</li> <li>❖ Manger plus ou moins</li> <li>❖ Dormir plus ou moins</li> <li>❖ S'isoler et se retirer</li> <li>❖ Ruminer des pensées négatives</li> </ul>