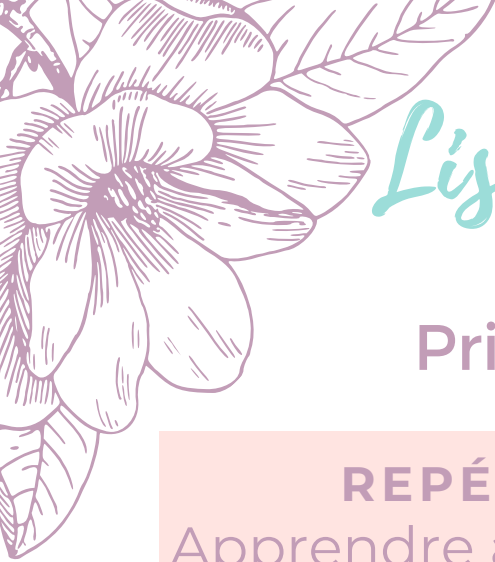




Liste des émotions

Primaires & secondaires

REPÉRER

Apprendre à observer ses émotions est une étape clef. Parcourez la liste si vous avez des difficultés à nommer ce que vous ressentez.

LES 6 ÉMOTIONS DE BASE

Joie
Peur
Dégoût
Tristesse
Surprise
Colère

ÉMOTIONS:

Admiration
Adoration
Appréciation esthétique
Amusement
Colère
Anxiété
Émerveillement
Malaise (embarrasement)
Ennui
Calme (sérénité)
Confusion
Envie (craving)
Dégoût
Douleur empathique
Intérêt étonné, intrigué
Excitation (adrénaline)
Peur
Horreur
Intérêt
Joie
Nostalgie
Soulagement
Romance
Tristesse
Satisfaction
Désir sexuel
Surprise

