

# SENS ET PARTICULARITÉS DE CHAQUE ÉMOTION

Chaque émotion a ses particularités propres et amène à des réponses spécifiques.

## **Tranquillité**

La tranquillité ouvre à un accueil de soi-même, de l'autre et de l'environnement, qui va favoriser la rencontre, l'harmonie et la créativité.

## **Surprise**

La surprise nous met en éveil pour nous permettre de nous ajuster à un événement imprévu.

## **Dégoût**

Le dégoût est une réaction viscérale et instinctive de rejet afin de préserver notre intégrité face à une atteinte corporelle ou un danger, qui va amener notre attention vers un équilibre interne.

## **Joie**

La joie stimule une dynamique de lien et de partage avec autrui ou avec l'environnement, qui va favoriser notre bien-être et notre croissance.

## **Tristesse**

La tristesse nous aide à digérer une peine ou une souffrance, à lâcher l'ancien et à sortir le trop plein, ainsi qu'à remettre l'énergie interne en mouvement, afin de redevenir disponible à l'instant présent.

## **Peur**

La peur nous invite à mobiliser notre énergie afin de faire face à une situation inconnue ou à un danger.

## **Terreur**

La terreur est un mouvement d'arrêt ou de recul, qui concentre notre attention afin de trouver les capacités de nous sortir de situations qui nous dépassent.

## **Colère**

La colère est une énergie mise en action envers un stimulus, pour restaurer notre intégrité ou pour trouver des ressources, afin de satisfaire nos besoins.

## **Fureur**

La fureur est un sursaut énergétique court et violent, qui nous permet de nous relier à des ressources ignorées de notre corps et de dépasser des blocages psychologiques.