

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.

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.

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.

Joie

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

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.

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.

Stupeur

La stupeur est une immobilisation soudaine de nos facultés, nous apportant le temps nécessaire pour récupérer de la violence d'un choc.

Coupure avec ses besoins

La coupure nous informe de notre manque de liens avec certains besoins et nous ouvre un temps de suspension afin de les satisfaire autrement.