

# OPTION THÉÂTRE

## DÉCOUVRE LES ÉMOTIONS QUI CORRESPONDENT !



**A.** Je te permets de lâcher prise, je suis une émotion qui diminue ton énergie et ta motivation et apparaît suite à une perte, une déception, un sentiment d'impuissance.

**B.** Je suis la seule émotion que tu cherches à ressentir à nouveau, c'est un état de bien-être qui accroît ton énergie, ta motivation et ta confiance en toi.

**C.** Je suis une émotion d'anticipation, je te protège car je te signale un danger, une menace potentielle ou réelle et te pousse à l'action.

**D.** Je suis une réaction de protection et apparaît dans des situations frustrantes, face à des obstacles ou à la sensation d'un sentiment d'injustice ou d'atteinte de ta dignité.

**E.** Je corresponds à une réaction de rejet ou d'aversion physique ou psychologique vis-à-vis d'éléments perçus comme nuisibles.

**F.** Je suis une émotion brève et suis provoquée par l'inattendu, un changement imminent auquel tu ne t'attendais pas, qui ne correspond pas à tes représentations.

*Les émotions peuvent être ressenties comme agréables ou désagréables, mais elles expriment toujours un besoin. Une émotion se manifeste lorsqu'un besoin n'est pas respecté.*