

# EXEMPLES D'ÉMOTIONS QUI CORRESPONDENT AUX FAITS



## 01. Peur

1. Un but important est bloqué, une activité désirée est interrompue ou entravée. 2. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes attaqués ou blessés. 3. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes insultés ou menacés. 4. L'intégrité ou le statut de votre groupe social sont offensés ou menacés

1. Il y a une menace pour votre vie ou celle d'un être cher. 2. Il y a une menace pour votre santé ou celle d'un être cher. 3. Il y a une menace pour votre bien-être ou celui d'un être cher.



## 03. Dégoût

1. Une personne ou un groupe détient ou obtient des choses que vous n'avez pas, mais que vous voulez ou dont vous avez besoin.

1. Vous êtes en contact avec une chose qui pourrait vous intoxiquer ou vous contaminer. 2. Une personne vous déplaçant fortement vous touche ou touche un être cher. 3. Vous êtes en contact avec une personne ou un groupe dont le comportement ou la façon de penser pourraient vous être préjudiciables ou porter gravement atteinte au groupe dont vous faites partie.



## 05. Jalousie

1. Aimer une personne, un animal ou un objet améliore la qualité de votre vie ou de celle des personnes à qui vous tenez. 2. Aimer une personne, un animal ou un objet augmente vos chances d'atteindre vos objectifs personnels.

## 04. Envie



1. Une relation très importante et recherchée ou un objet de votre vie risquent d'être endommagés ou perdus. 2. Une personne menace de vous enlever une relation ou un objet de valeur.



## 07. Tristesse

Vous serez rejeté par un être cher ou un groupe auquel vous tenez si des aspects de votre personne ou de votre comportement sont rendus publics.

## 06. Amour



1. Vous avez perdu quelque chose ou quelqu'un de façon irrémédiable. 2. Les choses ne sont pas comme vous le vouliez, l'attendiez ou l'espériez.



## 09. Culpabilité

1. Vos attentes sont comblées, 2. Réussites, 3. Être accepté/aimé, 4. Sensations agréables

## 08. Honte



1. Votre comportement enfreint vos propres valeurs ou votre code moral.

## 10. Joie

