

Une émotion est une énergie qui nous met en mouvement.

COLÈRE

Direction

REPOUSSER



Fonction

Poser des limites
personnelles
Défendre l'espace
vital
Dénoncer les
injustices

TRISTESSE

Direction

**LÂCHER
VERS LE BAS**



Fonction

Lâcher prise
Attirer la
compassion

JOIE

Direction

AVANCER



Fonction

Partager
Communier
Célébrer
Se motiver

PEUR

Direction

RECULER



Fonction

Fuir le danger
Se mettre en
sécurité