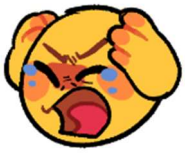
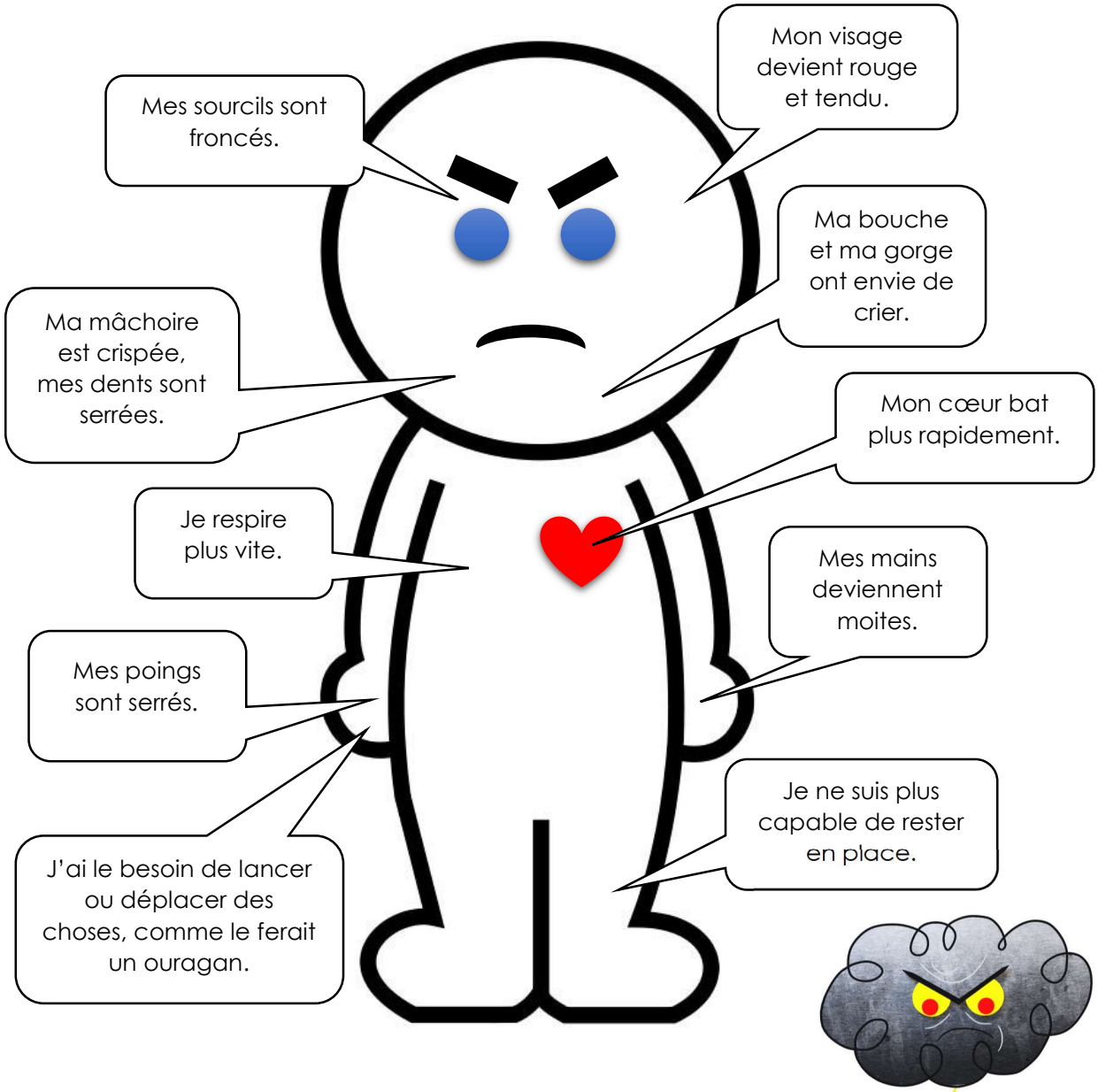


La colère dans mon corps

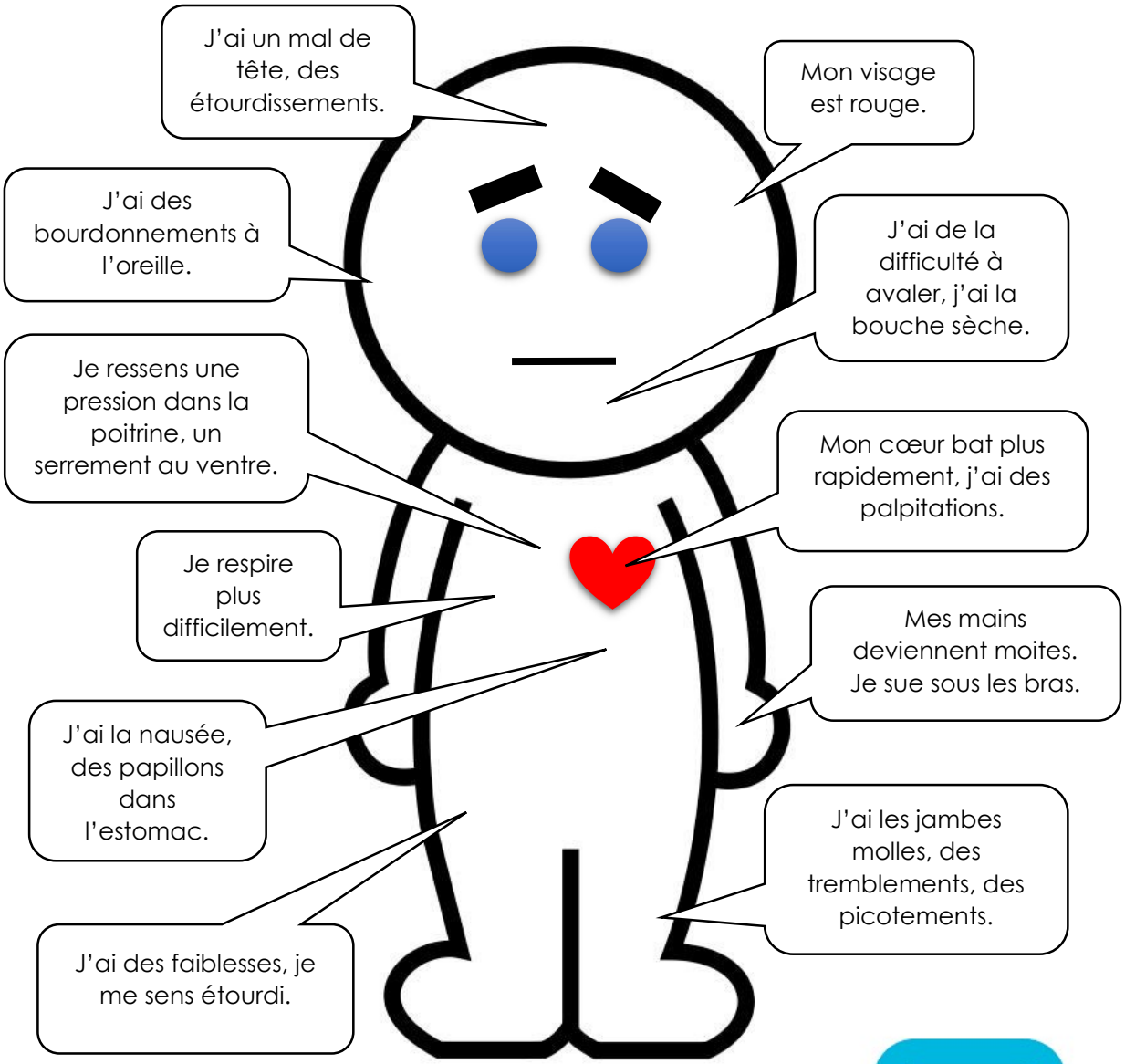
Voici des réactions que tu peux ressentir dans ton corps lorsque tu es en colère.



Tu vis de la colère : comme une tempête électrique

La peur dans mon corps

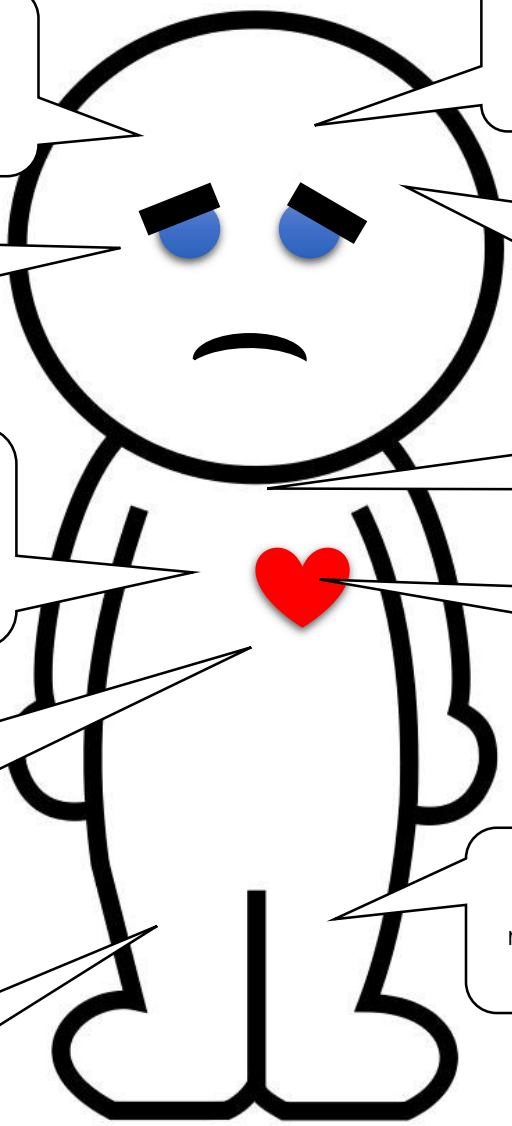
Voici des réactions que tu peux ressentir dans ton corps lorsque tu as peur.



Tu vis de la peur : comme un étau qui sert trop

La tristesse dans mon corps

Voici des réactions que tu peux ressentir dans ton corps lorsque tu es triste.



J'ai les lèvres vers le bas, mes yeux sont rougis et/ou humides, j'ai le regard absent, vide.

Mes pensées sont embrouillées, sombres, négatives.

Je peux avoir besoin de pleurer, j'ai des larmes.

J'ai besoin de beaucoup dormir ou à l'inverse, j'ai des difficultés de sommeil.

Je ressens une boule dans la gorge.

J'ai moins d'intérêt à prendre soin de moi, comme de me laver par exemple.

Je ressens un serrement au cœur.

J'ai une perte d'appétit ou à l'inverse, j'ai le goût de manger davantage.

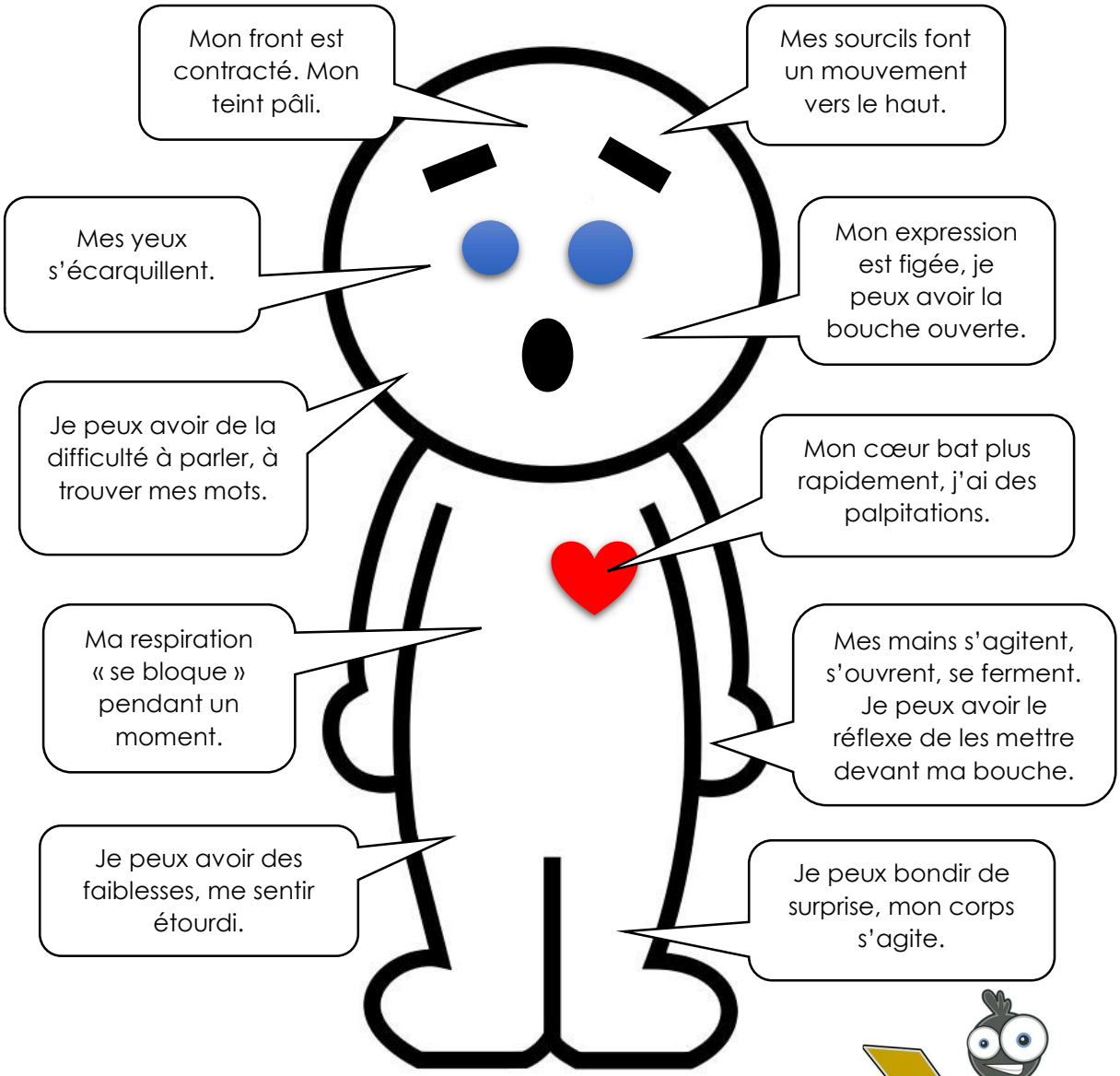
J'ai peu d'énergie. Il m'est difficile de me mettre en action et faire ce que j'ai à faire.

J'ai une perte de motivation en général.

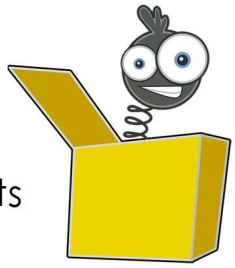
Tu vis de la tristesse : comme un puits profond

La surprise dans mon corps

Voici des réactions que tu peux ressentir dans ton corps lorsque tu es surpris(e).

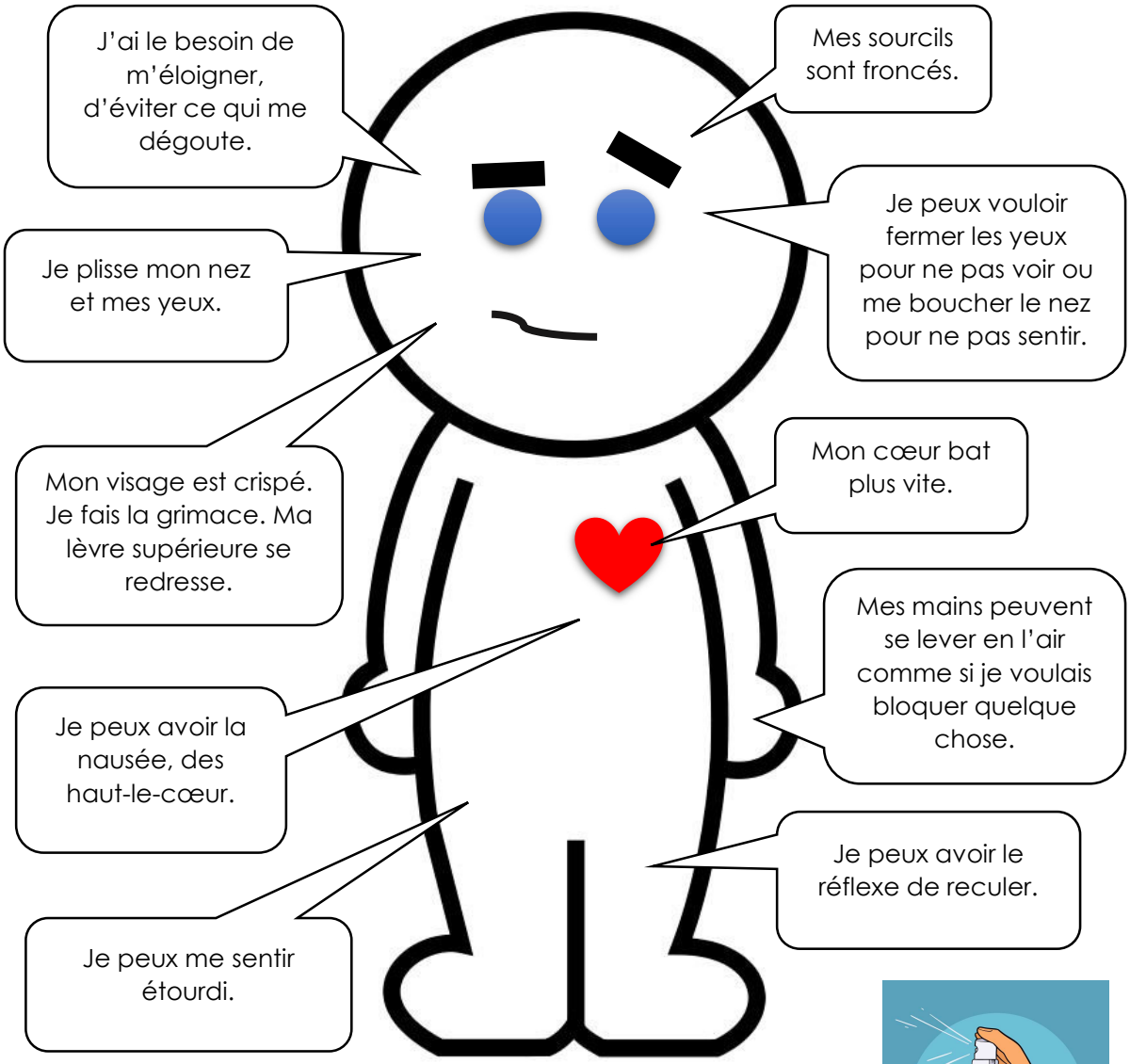


Tu vis de la surprise : comme une boite à ressorts



Le dégoût dans mon corps

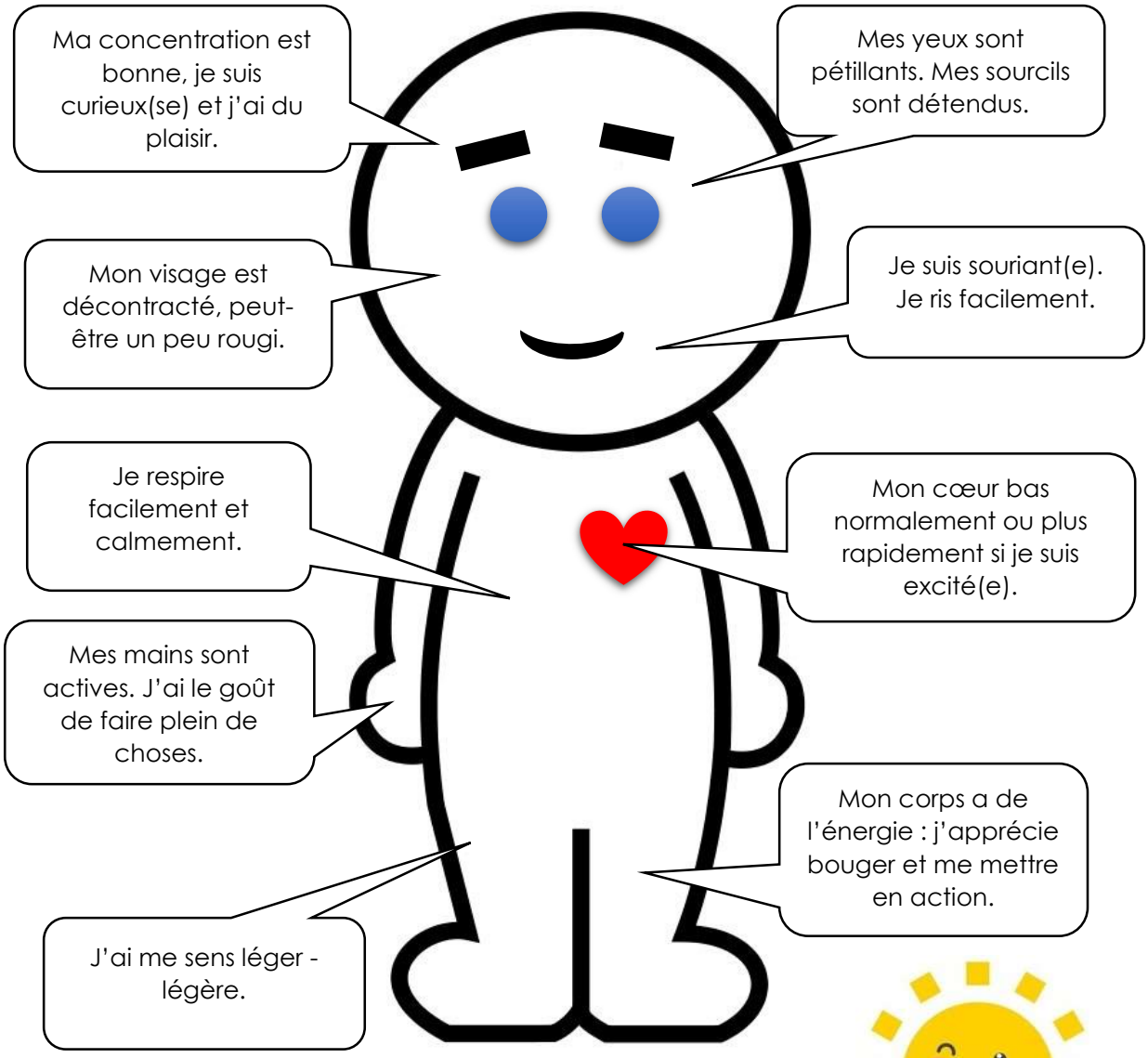
Voici des réactions que tu peux ressentir dans ton corps lorsque tu es dégoûté(e).



Tu vis du dégoût : comme un jet répulsif

La joie dans mon corps

Voici des réactions que tu peux ressentir dans ton corps lorsque tu es joyeux (se).



Tu vis de la joie : comme un soleil Kawaii