

Tableau des 4 émotions de base, et des contextes dans lesquelles elles sont appropriées

Source : Former Plus Haut!

	<i>Adaptée lorsqu'il y a...</i>	<i>Ça sert à...</i>	<i>Ce que ça nous dit</i>
Tristesse	Perte Séparation Renoncement (...à un rêve, une illusion...)	Faire le deuil	<i>« Désormais, je suis disponible pour un renouveau »</i>
Colère	Attaque dans nos valeurs Injustice Frustration	Défendre nos valeurs Défendre notre intégrité Nous affirmer	<i>« J'ai besoin que mes valeurs soient respectées »</i>
Peur*	Danger Inconnu	Se préparer Anticiper Fuir**	<i>« Voilà ce qui pourrait arriver si je ne réagis pas »</i>
Joie	Satisfaction Plaisir Amour Harmonie (...)	Se relier Éprouver un sentiment d'appartenance***	<i>« Chouette, mes besoins sont nourris ! »</i>



* Derrière la peur, il peut y avoir un « virus de pensée » (*Y en a-t-il assez pour moi... suis-je plus fort que... ?*), mais pas forcément.

** S'il y a le feu chez moi et que je ne fuis pas, je risque de brûler !

*** Attention : sentiment d'appartenance ne va pas nécessairement avec « clan » ! ...on peut aussi se sentir appartenir à tout ce qu'on veut, y compris à « un monde qui s'améliore... »...