

FONCTIONS ET BESOINS LIES AUX EMOTIONS

émotion	déclencheur	fonction	besoin	action à mener
PEUR	danger	protéger	être protégé, être rassuré	proposer un cadre rassurant
COLERE	intrusion dans sa sphère privée, injustice avérée ou sentiment d'injustice, sentiment d'impuissance	défendre son territoire défendre ses valeurs son intégrité être reconnu être validé dans ce sentiment	pouvoir s'exprimer se sentir entendu	changement
TRISTESSE	perte rupture	exprimer sa douleur	être réconforté, être seul	proposer du réconfort une présence, une aide concrète
JOIE	plaisir, réalisation de soi, réussite	extérioriser	partager avec d'autres	entrer en relation se rencontrer se rassembler

REACTIONS AUX EMOTIONS

MODE D'EXPRESSION	REACTION PHYSIQUE	EMOTION
Figé Retrait, Fuite, Inhibition, Combat	Baisse de la température corporelle Paleur Sdération	PEUR
Gesticulation, Cris	Hausse de la température corporelle rouguer au niveau de la tête accélération cardiaque agitation non verbale	COLERE
Pleurs sanglots	Baisse de la température corporelle Fatigue Repli	TRISTESSE
Rire Sourire Exubérance	Hausse de la température corporelle agitation ouverture au niveau du visage	JOIE