



# Que ressentez-vous ?

- du dégoût
- de la culpabilité
- de la frustration
- du mépris
- de l'agacement
- de la rage
- de l'énervement
- de l'irritation
- de l'amertume
- de la nervosité
- de l'inquiétude
- du doute
- de la jalousie
- de la confusion
- de l'anxiété
- de l'angoisse
- une (mauvaise) surprise
- de la panique
- de la confusion
- du regret
- du découragement
- de la déception
- de la fragilité
- de l'ennui
- de la pitié
- de la nostalgie
- de l'abattement
- de la solitude
- de l'impuissance
- de la mélancolie
- de la détresse
- de la honte
- de la fierté
- de la sérénité
- de la tendresse
- de l'espoir
- du désir
- de la confiance
- du soulagement
- de l'admiration
- de l'apaisement
- de l'optimisme
- une (bonne) surprise
- de l'accusation
- de la persécution
- de la dévalorisation
- de la trahison
- du rejet
- de la désorganisation
- de la contrainte
- de l'humiliation
- de la pression
- neutre
- de l'indifférence
- de la perplexité
- de la fatigue



# Votre émotion

## Faux-sentiments

Les sentiments que vous avez choisis sont des évaluations ou des interprétations des actions d'autres personnes ou des jugements de vous-mêmes ou des autres. Ces mots vous retirent votre responsabilité dans le conflit. Retournez au dos et essayez de choisir un ou plusieurs sentiments dans une autre couleur.

L'émotion rattachée  
à votre ressenti  
est la

**JOIE**

L'émotion rattachée  
à votre ressenti  
est la

**Tristesse**

L'émotion rattachée  
à votre ressenti  
est la

**Colère**

## Pas d'émotion

Pourquoi ne vous sentez-vous pas impliqué.e émotionnellement dans le conflit ? Réfléchissez aux conséquences possibles de ce conflit. Si le conflit aboutissait à une rupture que ressentiriez-vous ? Retournez au dos et essayez de voir si cela génère d'autres sentiments chez vous.

## La honte

La honte est un sentiment ambigu qui peut être lié à plusieurs émotions. Réfléchissez à l'émotion vers laquelle tend votre honte : la tristesse (j'ai honte d'avoir fait, dit ou ressenti quelque chose) ? La peur (j'ai honte car je me sens humilié.e / déshonoré.e) ? La colère (ce qui se passe me fait honte, je suis indigné.e) ?

L'émotion rattachée  
à votre ressenti  
est la

**Peur**