

Émotion	Déclencheur	Fonction	Réactions physiologiques
Amour	Intimité	Se sentir relié Nourrir l'attachement Réguler le stress	Augmentation du rythme cardiaque Chaleur dans la poitrine voire sensation de « brûlure » au niveau du plexus Détente dans tout le corps Mains chaudes, rosissement du visage Pupilles dilatées
Dégoût	Injustice Viol	Restaurer la justice Avoir conscience de ses valeurs Rejeter Se purifier	Ralentissement cardiaque Diminution notable de la t° de la peau Lèvre supérieure retroussée sur les côtés, le nez se plisse Sensation désagréable au niveau du diaphragme Envie de vomir
Joie (Enthousiasme)	Rencontre Succès Se sentir vivre Liberté	Réunir Favoriser l'apprentissage Donner sens et direction à la vie	Augmentation de la fréquence cardiaque Chaleur dans la poitrine Respiration ample Élan dans tout le corps, envie de sauter, s'embrasser Mobilisation musculaire
Peur (Terreur)	Danger Inconnu	Survivre Assurer sa protection Anticiper, se préparer à lutter ou fuir ou se figer, se soumettre, s'insensibiliser	Accélération cardiaque Baisse de la t° de la peau Sensation de froid, poils qui se dressent, chair de poule Bouche sèche, estomac serré, mains moites Pâleur du visage Le sang est dirigé vers les muscles des jambes Les yeux voient plus loin Sens extéroceptifs exacerbés
Colère (Rage)	Frustration Dommage Blessure	Restaurer son intégrité Établir ses limites Restaurer la relation Rétablir l'harmonie (Libérer un trop plein de tension)	Forte accélération cardiaque Importante augmentation de la t° de la peau, sensation de chaleur Expiration plus longue que l'inspiration Le sang afflue dans le haut du corps Bras, mains, poings serrés, sourcils froncés Tension dans la mâchoire, la mâchoire inférieure avance Forte mobilisation musculaire
Surprise	Événement soudain	Mise en alerte	Accélération cardiaque Tous sens extéroceptifs en alerte
Tristesse (Douleur)	Séparation Perte	Accepter Faire le deuil (Lâcher, laisser partir)	Baisse du rythme cardiaque Diminution de la t° de la peau, froid Baisse d'énergie