

L'ÉMOTION DE...	EST ADAPTÉE LORSQU'IL Y A UNE RÉALITÉ DE...	ET SERT À...
PEUR	DANGER, INCONNU	SE PROTÉGER ANTICIPER FUIR, SE PRÉPARER
COLÈRE	INJUSTICE ATTAQUE FRUSTRATION	DÉFENDRE SES VALEURS DÉFENDRE SON INTÉGRITÉ S'AFFIRMER
TRISTESSE	PERTE (une relation, un être cher, une situation, un animal... tout objet d'attachement)	FAIRE UN DEUIL
JOIE	REALISATION DE SOI APPARTENANCE AMOUR	SE CONSTRUIRE PARTAGER