

Les sensations corporelles liées aux émotions

joie

J'ai chaud. Je me sens comme impatient. Je suis agité. Je souris.
J'ai chaud.

surprise

Mes yeux et ma bouche sont grand ouverts, je sursaute, je ne peux plus bouger, mon cœur bat fort, tout mon corps se raidit.

peur

Je tremble, je transpire mais j'ai la sensation d'avoir froid, j'ai les mains moites, ma respiration s'accélère, mon cœur bat vite, j'ai mal au ventre, j'ai l'impression d'étouffer, ma bouche est sèche et je n'arrive plus à parler. J'ai la chair de poule et je pâlis.

colère

Le pouls s'accélère. J'ai chaud, je rougis. Je ressens un poids sur la poitrine, mes narines se dilatent, ma respiration est rapide, mes sourcils se froncent, mes mâchoires se serrent, j'ai les lèvres pincées, tout mon corps se contracte, mes poings se serrent et j'ai envie de crier.

tristesse

J'ai les larmes aux yeux, mes lèvres tremblent, ma voix se casse, j'ai la gorge nouée, le teint pâle, j'ai parfois des idées noires, je n'ai plus envie de parler, je veux rester seul. Je me sens tout mou.

dégoût

J'ai la nausée, envie de vomir, un goût désagréable dans la bouche, mes narine se serrent, j'ai les lèvres pincées, je recule instinctivement et j'ai envie de me détourner.