

<b>Joie - Sérénité</b>	<b>Stress de Fuite - Peur</b>	<b>Stress d'attaque - Colère</b>	<b>Stress d'inhibition - Tristesse</b>
<b>Sensations physiques</b>	<b>Sensations physiques</b>	<b>Sensations physiques</b>	<b>Sensations physiques</b>
Chaleur	Insomnie	Tension nuque	Faible tonus musculaire
Détente musculaire	Sourire crispé	Douleur lombaire	Mouvements lents
Calme	Regard fuyant	Traits tendus	Voix basse et faible
Paisible	Rougisement	Regard fixe et frontal	Sensation de fatigue
Respiration ample	Bégaiement	Mâchoires serrées	Soupirs
Regard clair et brillant	Déglutition	Voix forte et assurée	Regard baissé
Sourire	Gorge nouée	Gestes brusques	Respiration lente
Ventre détendu	Tremblements	Visage empourpré	Teint pâle
Rires	Palpitations	Narines dilatées	Moue
Voix posée et claire	Moiteur	Attitudes agressives	Pleurs silencieux
Rempli d'énergie sereine	Boule au ventre	Sensation de puissance	Fatigue
Reposé	Digestion bloquée	Sensation de force	Manque d'énergie

<b>Joie - Sérénité</b>	<b>Stress de Fuite - Peur</b>	<b>Stress d'attaque - Colère</b>	<b>Stress d'inhibition - Tristesse</b>
<b>Pensées</b>	<b>Pensées</b>	<b>Pensées</b>	<b>Pensées</b>
Je vois clairement ce qui se passe	Sauve qui peut !	J'ai raison !	A quoi bon ?
J'observe sereinement	Courage, fuyons !	Il a tort !	Pff ! Je suis nul
Je comprends	Je ne sais pas	Ma vérité est la bonne	Laisse tomber
Je demande des explications			
Je m'interroge	Je suis ridicule	Il est idiot !	Ça ne sert à rien
Je respire calmement	Ça doit être grave	Il ne me comprend pas	Ça ne marchera jamais
Waouh, c'est chouette	Je vais mourir	Ça doit marcher !	Je ne vais pas y arriver
Je suis bien	Oui, oui, heu, non	Il m'énerve	C'est trop compliqué

<b>Joie - Sérénité</b>	<b>Stress de Fuite - Peur</b>	<b>Stress d'attaque - Colère</b>	<b>Stress d'inhibition - Tristesse</b>
<b>Comportements</b>	<b>Comportements</b>	<b>Comportements</b>	<b>Comportements</b>
J'explique clairement	Instable	Irritable	Dépressif
Je m'organise	Je parle beaucoup	Je veux convaincre	J'ai envie de dormir
Je parle calmement	Je bégaie	Une boule de nerfs	J'ai envie de pleurer
Je suis créatif	Je perds mes idées	Gestes secs	J'ai envie d'hiberner
J'agis calmement	Je suis confus	J'ai raison	Je laisse tomber

<b>Joie - Sérénité</b>	<b>Stress de Fuite - Peur</b>	<b>Stress d'attaque - Colère</b>	<b>Stress d'inhibition - Tristesse</b>
<b>Emotions</b>	<b>Emotions</b>	<b>Emotions</b>	<b>Emotions</b>
Joyeux	Affolé	Agacé	Abandonné
Paisible	Agité	Agressif	Abattu
Serein	Alarmé	Besoin d'avoir raison	Accablé
Excité	Angoissé	Bilieux	Affligé
Transporté de joie	Anxieux	Boudeur	Apathique
Pétillant	Atterré	Contrarié	Au bout du rouleau
Fier	Confus	Convaincu	Auto-dévalorisé
En expansion	Craintif	De mauvaise humeur	Cafardeux
Plein d'énergie	Crispé	Colérique	Découragé
Enthousiaste	Débordé	Energé	Défait
Captivé	Déconcerté	En rage	Démoralisé
Reconnaissant	Dépassé	Exaspéré	Démuni
Gratitude	Désorienté	Fâché	Désabusé
Ravi	Embarrassé	Frustré	Désemparé
Réjoui	Epouvanté	Furieux	En avoir ras le bol
Gai	Fébrile	Hargneux	Eploré
Motivé	Gêné	Impatient	Fragile
Comblé	Hésitant	Incisif	Impuissant
Plein d'espoir	Honteux	Indigné	Inconsolable
Heureux	Inquiet	Intolérant au reproche	Las
Intéressé	Intimidé	Irascible	Mélancolique
Amusé	Mal à l'aise	Irrité	Morose
Joyeux	Paniqué	Mécontent	Mou
Content	Peur de la contrainte	Nerveux	Négatif
Plein de tendresse	Peureux	Outré	Noir
Emerveillé	Préoccupé	Râleur	Paralysé
Concentré	Saisi	Révolté	Sans désir
De bonne humeur	Sentiment de trac	Soupe au lait	Sans énergie
Rempli d'amour	Soucieux	Susceptible	Soucieux
En forme	Terrifié	Violent	Taciturne