

HORS

PISTE

# Les émotions, c'est juste humain !

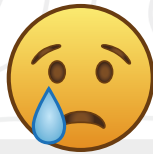
Prends le temps de regarder **ce qui se cache**  
**sous** ton émotion...

MES ÉMOTIONS



**PEUR**

Insécurité Timidité  
Inquiétude Anxiété  
Panique



**TRISTESSE**

Déprime  
Déception  
Chagrin



**DÉGOÛT**

Répugnance  
Répulsion



**COLÈRE**

Irritation Révolte  
Frustration



**SURPRISE**

Excitation  
Étonnement



**JOIE**

Satisfaction  
Fierté Optimisme

MES BESOINS

Sécurité

Considération

Affection

Acceptation

Accomplissement

Appartenance

Liberté

Autonomie

Divertissement

Repos

Plaisir

Justice

Temps

Confiance

Réconfort

Compréhension

Aide

Reconnaissance

Calme

Équilibre

Écoute

Et toi, que **vis-tu en ce moment** ?

Avec le financement de



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre

Québec



UDS

Université de  
Sherbrooke



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale