

HORS

PISTE

# Les émotions, c'est juste humain!

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

MES ÉMOTIONS

MES BESOINS



**PEUR**

Insécurité Timidité  
Inquiétude Anxiété  
Panique



**COLÈRE**

Irritation Révolte  
Frustration



**TRISTESSE**

Déprime  
Déception  
Chagrin



**SURPRISE**

Excitation  
Étonnement



**DÉGOÛT**

Répugnance  
Répulsion



**JOIE**

Satisfaction  
Fierté Optimisme

Sécurité

Considération

Affection

Acceptation

Accomplissement

Appartenance

Liberté

Autonomie

Repos

Plaisir

Justice

Confiance

Réconfort

Compréhension

Reconnaissance

Calmé

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