



Les 8 Émotions Secondaires

8 émotions secondaires		
Culpabilité	Peur	Colère
Jalousie	Peur	Colère
Haine	Peur	Colère
Honte	Peur	Joie
Souci	Peur	Tristesse
Frustration	Joie	Colère
Envieux	Tristesse	Colère
Nostalgie	Tristesse	Joie

Les Émotions Par Les Mots

PEUR	TRISTESSE	COLÈRE	JOIE
anxieux	honteux	fâché	affectueux
modeste	abattu	contrarié	agréable
désorienté	ennuyé	amer	confortable
confus	vaincu	énervé	enthousiaste
craintif	déprimé	envieux	exubérant
défensif	désespéré	furieux	en harmonie
émotif	détaché	renfrogné	chanceux
faible	découragé	hostile	libre
effrayé	dégoûté	hystérique	en communion
inquiet	embarrassé	jaloux	amical
harcelé	vide	mesquin	en forme
démuni	humilié	insatisfait	bon
humble	blessé	sous pression	reconnaisant
inhibé	inadéquat	provoqué	heureux
agité	isolé	rancunier	amoureux
perdu	léthargique	révolté	gai
nerveux	malheureux	choqué	plein d'espoir
paniqué	nostalgique	suffisant	ravi
pessimiste	rejeté	excité	intense
chancelant	triste	sauvage	joyeux
appréhension	sot	mécontent	aimé
tendu	affligé	trompé	tendre
angoissé	désolé	trahi	en sympathie
timide	fatigué	détesté	optimiste
incertain	laid	frustré	passionné
coincé	blessé	dur	décontracté
troublé	inintéressant	critique	satisfait
dévalorisé	mal à l'aise	agacé	chaleureux



Les 4 Zones de Communication

Distance	Zone de l'espace	Type Relationnel
de 15cm à 45cm	Zone Intime	Ton de la confiance
de 45cm à 1,20m	Zone Personnelle	Relations professionnelles ou amicales
de 1,20m à 3,50m	Zone Sociale	Marque la fonction de chacun
> 3,50m	Zone Publique	Face à un public