

Liste des émotions

Explore les émotions liées à la joie, la peur, la colère ou encore l'amour.
Chaque sentiment est une clé pour comprendre tes choix, affiner ton Why et orienter tes actions.

 par Stéphane Briot





Joie

Bonheur

L'émotion ultime de contentement et de satisfaction.

Gratitude

Reconnaissance profonde pour ce qu'on a ou reçoit.

Enthousiasme

Une excitation intense et positive pour quelque chose.

Sérénité

Un état de calme et de paix intérieure.

Amour



Affection

Sentiment tendre et attachant envers quelqu'un.



Passion

Émotion intense et irrésistible pour quelqu'un ou quelque chose.



Compassion

Empathie profonde pour la souffrance d'autrui.





Surprise

Étonnement

Réaction face à l'inattendu ou l'extraordinaire.

Curiosité

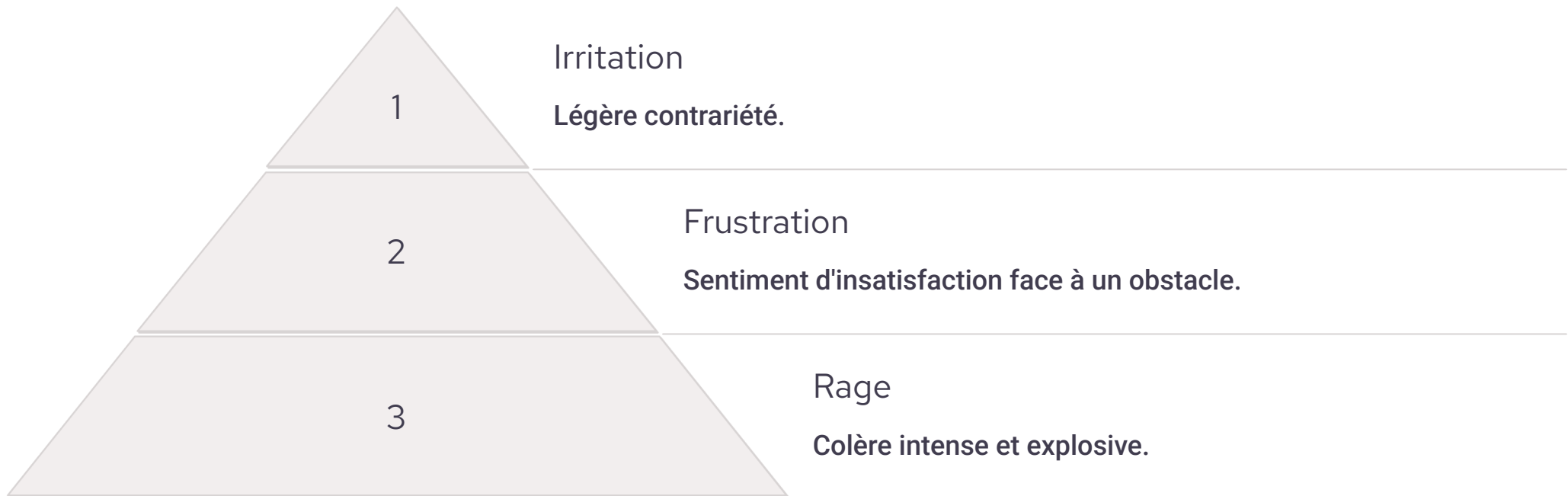
Désir d'apprendre et de découvrir.

Admiration

Sentiment d'émerveillement et de respect.



Colère



Peur

1

Anxiété

Inquiétude persistante face à l'incertain.

2

Inquiétude

Préoccupation face à un danger potentiel.

3

Panique

Peur soudaine et incontrôlable.





Tristesse

Mélancolie

Tristesse douce et réflexive.

Déception

Sentiment d'insatisfaction face à des attentes non comblées.

Solitude

Sentiment d'isolement et de manque de connexion.

Dégoût

- 1 Aversion
Sentiment de répulsion intense.
- 2 Répulsion
Rejet instinctif face à quelque chose de désagréable.
- 3 Mal-être
Sensation générale d'inconfort physique ou émotionnel.





Espoir



L'espoir englobe l'anticipation positive, l'inspiration, la confiance et la motivation. C'est une force motrice pour l'avenir.



Envie

1

Désir

Souhait intense d'obtenir quelque chose.

2

Jalousie

Sentiment de convoitise envers ce que possèdent les autres.

3

Frustration

Liée à l'absence de ce qu'on désire.



Honte

1

Gêne

Malaise léger dans une situation sociale.

2

Embarras

Inconfort plus prononcé face à une situation.

3

Culpabilité

Sentiment de responsabilité pour une faute.





Fierté (négative)



Arrogance

Sentiment exagéré de sa propre importance.



Égocentrisme

Tendance à tout rapporter à soi-même.



Prétention

Affichage excessif de qualités réelles ou supposées.

Les émotions et ton Why

Les émotions sont des indicateurs d'alignement avec ton Why. Elles influencent tes décisions et renforcent ton Why à travers des expériences marquantes.

1 Indicateurs
d'alignement

Les émotions positives signalent l'alignement avec ton Why.

2 Rôle dans la prise de
décision

Les émotions influencent l'évaluation des conséquences et les priorités.

3 Renforcement du Why

Les expériences émotionnelles fortes façonnent et clarifient ton Why.

