


A quoi servent les émotions ?

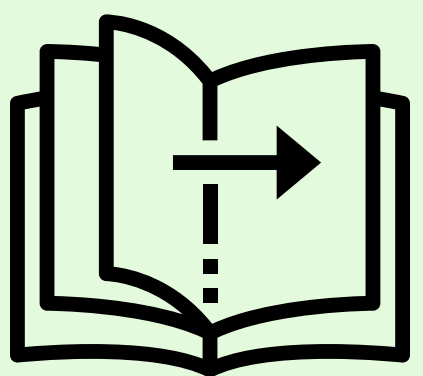


La peur

sert à te **protéger** d'un danger, d'une menace **perçue** par ton cerveau 

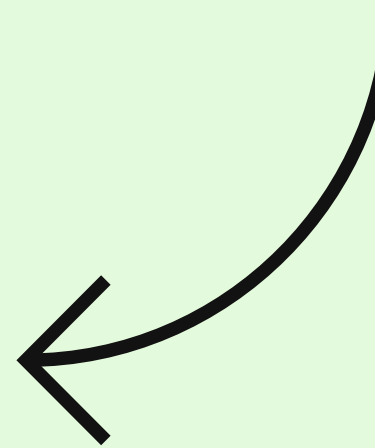


Ines Magtouf
Psychologue



A quoi servent les émotions ?

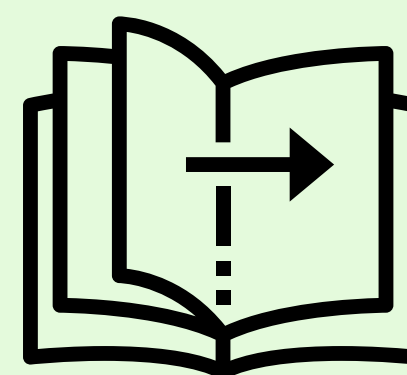
La colère



sert à faire **respecter** tes besoins et tes limites



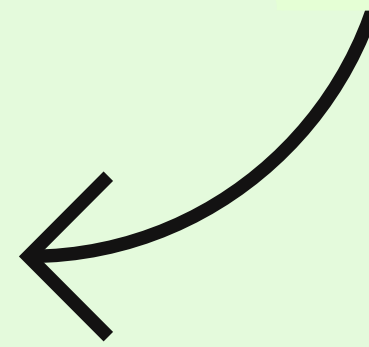
Ines Magtouf
Psychologue



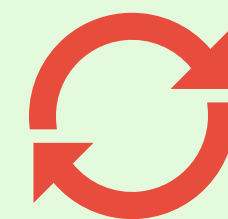
A quoi servent les émotions ?



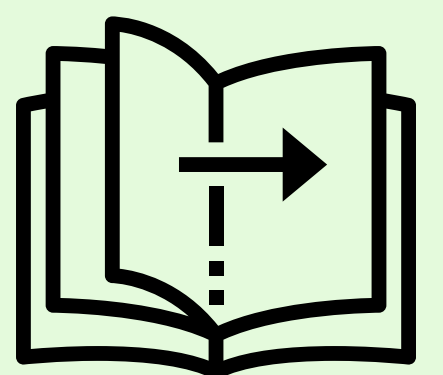
La joie



ton sourire permet de **partager** ton plaisir et de reproduire un évènement agréable

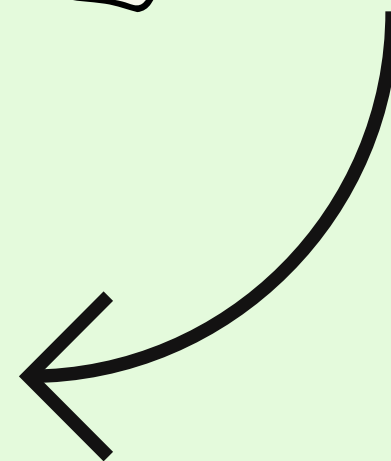



Ines Magtouf
Psychologue



A quoi servent les émotions ?

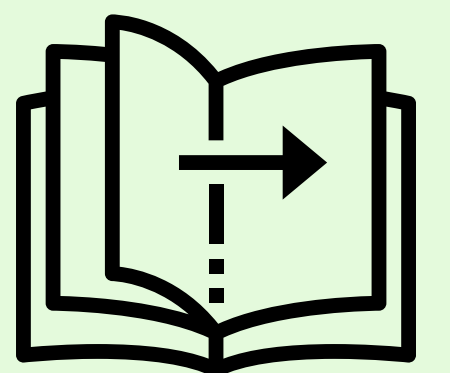
La tristesse



permet de manifester à autrui ton besoin d'être **réconforté** 



Ines Magtouf
Psychologue



Nos émotions ont une *fonction*, alors:

✓ Observez les et ne les évitez plus



✓ Accueillez les avec bienveillance



✓ Tu auras des indices sur tes besoins



Ines Magtouf
Psychologue