

# Les émotions

## UNE RÉACTION EN 3 PHASES

### ALARME



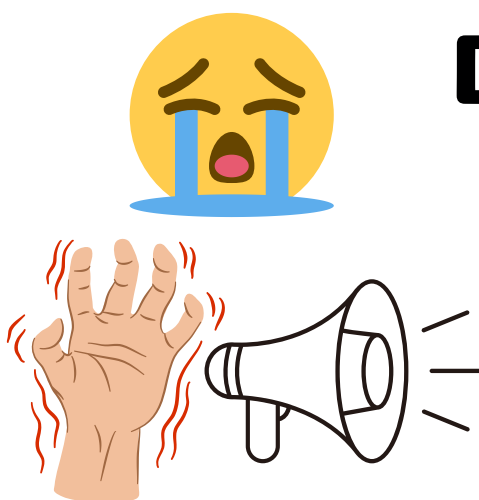
L'organisme se prépare à réagir

### TENSION



Il rassemble l'énergie nécessaire pour agir

### DÉCHARGE



Une fois le danger passé, l'expression de l'émotion décharge les tensions (pleurs, cris, tremblements...)