

1. Que peut-on ressentir au niveau du visage lorsqu'on éprouve de la joie ?

- a) Une crispation des mâchoires.
- b) Un sourire qui se forme naturellement.
- c) Une contraction désagréable autour des yeux.
- d) Une rougeur au niveau des joues due à une montée de chaleur.

2. Comment la respiration change-t-elle en cas de joie intense ?

- a) Elle devient haletante, comme lors d'un effort physique.
- b) Elle reste calme et régulière.
- c) Elle peut devenir plus rapide, parfois accompagnée de rires.
- d) Elle ralentit fortement, presque jusqu'à l'immobilité.

3. Quelle sensation peut apparaître au niveau de la poitrine lorsqu'on est joyeux ?

- a) Une légèreté, comme si le cœur était « libéré ».
- b) Une oppression ou un poids.
- c) Une contraction musculaire désagréable.
- d) Une sensation de vide ou de nœud.

4. Que peut-on ressentir au niveau des muscles quand on est heureux ?

- a) Une détente générale dans tout le corps.
- b) Une crispation dans les épaules.
- c) Une sensation de tremblement désagréable.
- d) Une lourdeur musculaire intense.

5. Quels changements peut-on remarquer dans l'énergie du corps lorsqu'on ressent de la joie ?

- a) Une fatigue soudaine et importante.
- b) Une sensation d'énergie débordante et de vitalité.
- c) Une sensation de lenteur dans les mouvements.
- d) Une perte de coordination musculaire.

6. Que peut-on ressentir au niveau des yeux lors d'une surprise ?

- a) Une fermeture instinctive des paupières pour se protéger.
- b) Les yeux s'écarquillent pour mieux percevoir ce qui se passe.
- c) Une sensation de picotement ou de brûlure dans les yeux.
- d) Les yeux deviennent flous et la vision se trouble.

7. Comment la bouche peut-elle réagir à une surprise soudaine ?

- a) Elle reste fermée et immobile.
- b) Elle s'ouvre instinctivement, parfois avec un petit bruit ou un souffle.
- c) Les lèvres se pincet pour contrôler une réaction.
- d) Elle se dessèche immédiatement.

8. Quelle sensation peut apparaître dans le ventre lorsqu'on est surpris ?

- a) Une boule ou un nœud dans l'estomac.
- b) Une sensation de vide, comme si on tombait.
- c) Une tension agréable dans les muscles abdominaux.
- d) Une relaxation soudaine et complète.

9. Que peut-on ressentir au niveau du cœur lors d'une surprise intense ?

- a) Une accélération soudaine des battements.
- b) Un ralentissement progressif du rythme cardiaque.
- c) Une sensation de légèreté dans la poitrine.
- d) Une douleur vive comme un coup.

10. Quels changements peut-on remarquer au niveau de la respiration en cas de surprise ?

- a) La respiration devient lente et profonde.
- b) Elle s'arrête brièvement avant de reprendre.
- c) Elle reste régulière et inchangée.
- d) Elle devient haletante et saccadée.

11. Que peut-on ressentir au niveau de la poitrine quand on est triste ?

- a) Une sensation de lourdeur ou d'oppression.
- b) Une sensation de chaleur agréable.
- c) Une sensation de légèreté dans le haut du corps.
- d) Une douleur vive et soudaine.

12. Comment la respiration change-t-elle lorsqu'on est triste ?

- a) Elle devient rapide et haletante.
- b) Elle peut être entrecoupée de sanglots.
- c) Elle devient plus lente et profonde.
- d) Elle reste inchangée.

13. Quelle sensation peut apparaître au niveau des yeux lors d'une tristesse intense ?

- a) Une sensation de picotement ou de brûlure.
- b) Une sécheresse intense.
- c) Une lourdeur, comme si les paupières étaient pesantes.
- d) Une sensation de légèreté dans le regard.

14. Que peut-on ressentir dans le ventre quand on est triste ?

- a) Une sensation de vide ou de boule dans l'estomac.
- b) Une douleur vive et lancinante.
- c) Une sensation de tension agréable.
- d) Une relaxation immédiate.

15. Quels changements peut-on remarquer dans l'énergie générale du corps lorsqu'on est triste ?

- a) Une énergie débordante.
- b) Une fatigue ou une baisse générale d'énergie.
- c) Une tension musculaire accrue.
- d) Une absence totale de ressenti.

16. Que peut-on ressentir au niveau des muscles quand on est en colère ?

- a) Une tension importante dans les poings ou la mâchoire.
- b) Une sensation de relâchement général.
- c) Une sensation de picotement dans les mains.
- d) Une lourdeur dans les jambes.

17. Comment la respiration change-t-elle quand on ressent de la colère ?

- a) Elle devient lente et régulière.
- b) Elle devient rapide et profonde, presque haletante.
- c) Elle disparaît complètement.
- d) Elle reste inchangée.

18. Quelle sensation peut apparaître au niveau du visage lors d'une colère intense ?

- a) Une sensation de froid intense sur la peau.
- b) Une pâleur soudaine.
- c) Une chaleur ou une rougeur au niveau des joues.
- d) Une sensation de fourmillement dans les lèvres.

19. Que peut-on ressentir au niveau des mains lorsqu'on est très en colère ?

- a) Une sensation de picotement désagréable.
- b) Une envie de serrer les poings.
- c) Une froideur soudaine.
- d) Une lourdeur, comme si elles devenaient immobiles.

20. Que peut-on remarquer dans le corps lorsqu'on est en colère ?

- a) Une relaxation immédiate dans tout le corps.
- b) Une énergie accumulée qui pousse à agir.
- c) Une sensation de légèreté dans les bras et les jambes.
- d) Une absence totale de ressenti.

21. Que peut-on ressentir au niveau du cœur quand on a peur ?

- a) Une accélération du rythme cardiaque.
- b) Une sensation de ralentissement.
- c) Une sensation d'arrêt du cœur.
- d) Une sensation de calme profond.

22. Comment la respiration change-t-elle lorsqu'on ressent de la peur ?

- a) Elle devient plus lente et profonde.
- b) Elle reste inchangée.
- c) Elle devient rapide et saccadée, comme un halètement.
- d) On peut retenir son souffle inconsciemment.

23. Quelle sensation est courante dans les jambes quand on ressent de la peur ?

- a) Une tension forte, comme si on voulait courir.
- b) Une sensation de jambes molles ou tremblantes.
- c) Une lourdeur intense qui empêche de bouger.
- d) Une chaleur agréable et réconfortante.

24. Que peut-on ressentir dans le ventre lors d'une peur soudaine ?

- a) Une sensation de vide, comme si on tombait.
- b) Une douleur intense qui paralyse.
- c) Une boule ou un nœud dans l'estomac.
- d) Une relaxation totale.

25. Quels changements peuvent apparaître au niveau du visage en cas de peur ?

- a) Les joues deviennent rouges de chaleur.
- b) Les yeux se ferment instinctivement.
- c) Les sourcils se lèvent et les yeux s'écarquillent.
- d) Le visage devient pâle à cause du sang redirigé vers les muscles.

26. Que peut-on ressentir au niveau du visage quand on éprouve de la honte ?

- a) Une chaleur ou une rougeur au niveau des joues.
- b) Une sensation de froideur dans tout le visage.
- c) Une tension dans les mâchoires ou autour des yeux.
- d) Une pâleur soudaine et inhabituelle.

27. Comment la posture du corps peut-elle changer avec la honte ?

- a) Le dos se redresse et les épaules s'ouvrent.
- b) On a tendance à baisser la tête et à se replier sur soi-même.
- c) Les bras se lèvent instinctivement pour cacher le visage.
- d) On reste figé, comme paralysé.

28. Quelle sensation peut apparaître au niveau de la poitrine lorsqu'on ressent de la honte ?

- a) Une sensation de compression ou de poids.
- b) Une sensation de légèreté.
- c) Une douleur vive et intense.
- d) Une relaxation soudaine.

29. Que peut-on ressentir au niveau de la respiration en cas de honte ?

- a) Une respiration lente et apaisée.
- b) Une accélération de la respiration, presque haletante.
- c) Une respiration superficielle ou entrecoupée.
- d) Une sensation de suffocation passagère.

30. Quels changements peut-on remarquer dans les jambes lorsqu'on ressent de la honte ?

- a) Une sensation de jambes lourdes ou faibles.
- b) Une énergie soudaine prête à fuir.
- c) Une sensation de tremblements ou d'instabilité.
- d) Une détente musculaire totale.

31. Que peut-on ressentir au niveau de l'estomac lorsqu'on éprouve du dégoût ?

- a) Une contraction ou un nœud désagréable.
- b) Une sensation de légèreté.
- c) Une chaleur réconfortante.
- d) Une absence totale de sensation.

32. Comment le visage réagit-il souvent au dégoût ?

- a) Les lèvres s'ouvrent pour sourire.
- b) Les muscles autour du nez et de la bouche se contractent.
- c) Les yeux s'écarquillent pour mieux observer.
- d) Les sourcils restent immobiles.

33. Quelle réaction est fréquente au niveau des mains lorsqu'on est dégoûté ?

- a) Une ouverture instinctive pour toucher la source.
- b) Une détente totale et une immobilité des mains.
- c) Une crispation ou un mouvement de recul instinctif.
- d) Une sensation de picotement agréable.

34. Quelle sensation peut apparaître au niveau des yeux lors d'un dégoût profond ?

- a) Une vision floue accompagnée de vertiges.
- b) Les paupières qui se ferment partiellement pour éviter de voir.
- c) Une sensation de brûlure dans les yeux.
- d) Une ouverture totale des yeux pour mieux analyser.

35. Quel comportement instinctif peut-on avoir lorsqu'on ressent du dégoût ?

- a) Une envie de se rapprocher pour examiner de plus près.
- b) Une envie de partager ce qu'on ressent avec les autres.
- c) Une envie immédiate de s'éloigner ou de détourner le regard.
- d) Une absence totale de réaction visible.