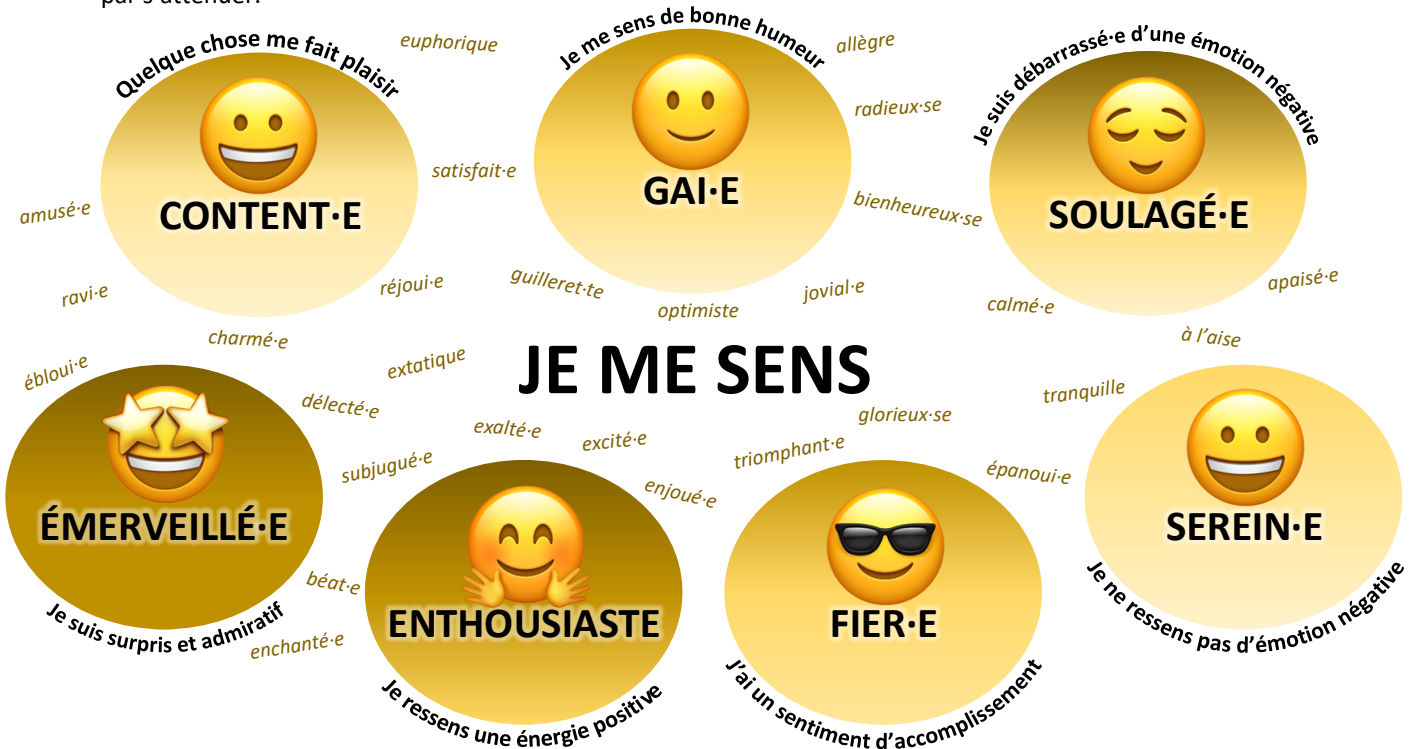


LA JOIE

La joie n'est ni bonne ni mauvaise. Elle existe, et on ne peut pas la supprimer. Ce n'est pas une question de volonté. La joie est une réponse automatique. Il est inutile de la juger. La joie est associée à des manifestations physiques, à des pensées et à des comportements variables. Quelle que soit son intensité, la joie finit toujours par s'atténuer.



CE QUE JE FAIS

La joie est associée au plaisir et/ou au bonheur :

- Le **plaisir** est une sensation agréable (parfois excitante) de courte durée qui nous incite à agir pour la ressentir à nouveau (récompense)
- Le **bonheur** est plutôt un état plus stable et durable d'apaisement qui nous incite à limiter les prises de risques dans le but de maintenir une situation favorable

JE RÉPRIME

J'essaie de ne pas ressentir ou extérioriser ma joie (par ex. pour ne pas blesser mes interlocuteurs)

JE SAVOURE

Je m'attarde et me concentre sur ma joie, sur les sensations et les pensées qu'elle me procure.

INTROVERSION

EXTRAVERSION

JE (SOU)RIS

Je souris ou je ris, plus ou moins volontairement, plus ou moins ouvertement selon la situation

JE RENFORCE

J'essaie de maintenir ma joie en perpétuant/répétant les actions ou les pensées qui m'y ont conduit·e

JE CONNECTE

Je cherche à me relier aux autres, physiquement et/ou spirituellement dans une optique de commémoration

JE PARTAGE

Je communique ma joie, vocalement ou par mes attitudes, j'essaie de la transmettre aux autres