

BONUS 2

Guide des manifestations physiques des émotions

Fiches pratiques par émotion

LA PEUR

Manifestations immédiates (0-10 secondes)

Réflexes physiologiques :

- Sursaut, recul instinctif, figement
- Souffle coupé, apnée involontaire
- Dilatation des pupilles
- Chair de poule, frissons

Réactions corporelles :

- Muscles tendus, posture défensive
- Mains qui se portent instinctivement au cœur ou au cou
- Recul d'un pas, recherche d'un appui
- Regard qui balaie rapidement l'environnement

Manifestations prolongées (10 secondes à plusieurs minutes)

Système nerveux :

- Tremblements fins ou grossiers

- Transpiration froide, paumes moites
- Accélération du rythme cardiaque
- Sensation de vertiges ou d'étourdissement

Comportements adaptatifs :

- Hypervigilance (sursauts aux bruits)
- Évitement du regard direct
- Recherche de protection (dos au mur, sortie de secours)
- Gestes répétitifs auto-réconfortants

Expressions corporelles caractéristiques

- « Ses doigts se crispèrent sur la poignée de porte »
 - « Un frisson glacé remonta le long de sa colonne vertébrale »
 - « Elle se plaqua contre le mur, retenant son souffle »
 - « Ses jambes se dérochèrent sous elle »
-

LA COLÈRE

Manifestations immédiates

Tension musculaire :

- Mâchoires serrées, grincement de dents
- Poings fermés, articulations blanchies
- Raidissement du cou et des épaules
- Tension visible des traits du visage

Réactions physiologiques :

- Rougissement du visage et du cou
- Accélération respiratoire
- Sensation de chaleur montante
- Dilatation des narines

Manifestations prolongées

Agitation physique :

- Gestes brusques et saccadés
- Déambulation nerveuse, piétinement
- Manipulation agressive d'objets
- Difficultés à rester immobile

Manifestations vocales :

- Voix qui monte en intensité
- Débit accéléré ou au contraire très lent et détaché
- Articulation exagérément précise (contrôle forcé)
- Silences lourds et pesants

Expressions corporelles caractéristiques

- « Sa mâchoire se contractait par à-coups »
- « Il froissa la lettre si fort que ses articulations blanchirent »
- « Elle martela la table du plat de la main »

- « Ses narines frémissaient à chaque expiration »
-

LA TRISTESSE

Manifestations immédiates

Affaissement corporel :

- Épaules qui tombent, dos voûté
- Tête penchée vers le bas
- Relâchement musculaire général
- Ralentissement des gestes

Réactions faciales :

- Coins de la bouche qui s'affaissent
- Rides de tristesse au front
- Regard fuyant ou perdu dans le vague
- Battements de paupières ralentis

Manifestations prolongées

Modifications comportementales :

- Gestes ralentis, comme au ralenti
- Perte d'énergie dans les mouvements
- Tendance à s'isoler physiquement
- Négligence de l'apparence

Manifestations physiologiques :

- Sensation de poids dans la poitrine
- Gorge nouée, difficulté à déglutir
- Fatigue générale, lourdeur des membres
- Frissons sans rapport avec la température

Expressions corporelles caractéristiques

- « Ses épaules s'affaissèrent comme sous un poids invisible »
 - « Elle traîna ses pieds jusqu'au canapé »
 - « Sa main retomba mollement le long de son corps »
 - « Il contempla ses chaussures comme si elles contenaient la réponse »
-



L'AMOUR NAISSANT

Manifestations immédiates

Réactions physiologiques :

- Accélération du rythme cardiaque
- Rougissement, sensation de chaleur
- Sourire involontaire, difficile à réprimer
- Dilatation des pupilles

Modifications comportementales :

- Gestuelle plus soignée, moins naturelle

- Attention excessive aux détails de sa propre apparence
- Recherche inconsciente du contact visuel
- Nervosité positive, agitation joyeuse

Manifestations prolongées

Obsessions douces :

- Mémorisation involontaire des détails de l'autre
- Modification des habitudes pour croiser la personne
- Recherche de prétextes pour prolonger les interactions
- Préoccupation mentale constante

Transformations physiques :

- Démarche plus assurée ou au contraire plus maladroite
- Attention accrue à son apparence
- Énergie décuplée ou fatigue due aux émotions intenses
- Sourires fréquents sans raison apparente

Expressions corporelles caractéristiques

- « Son cœur fit un bond quand elle aperçut sa silhouette »
- « Il ajusta sa cravate pour la troisième fois »
- « Ses joues s'empourprèrent malgré elle »
- « Elle détourna le regard, mais ses lèvres souriaient encore »

Manifestations immédiates

Agitation nerveuse :

- Gestes répétitifs (tapoter, tripoter, tourner)
- Impossibilité de rester immobile
- Regard qui fuit, se pose partout sans se fixer
- Respiration irrégulière, soupirs fréquents

Tensions corporelles :

- Raideur de la nuque et des épaules
- Crispation des mains et des mâchoires
- Sensation d'oppression thoracique
- Frissons sans cause extérieure

Manifestations prolongées

Rituels compulsifs :

- Vérifications répétées (porte, téléphone, montre)
- Rangement obsessionnel d'objets déjà en place
- Évitement de certains lieux ou situations
- Recherche constante de réassurance

Épuisement nerveux :

- Fatigue disproportionnée par rapport à l'effort
- Difficultés de concentration, esprit qui vagabonde

- Hypersensibilité aux bruits et stimulations
- Troubles du sommeil visibles (cernes, pâleur)

Expressions corporelles caractéristiques

- « Elle vérifia l'heure sur son téléphone pour la cinquième fois »
 - « Ses doigts tripotaient nerveusement l'ourlet de sa manche »
 - « Il ajusta et réajusta ses lunettes sans nécessité »
 - « Sa jambe tressautait sous la table »
-

L'EMBARRAS

Manifestations immédiates

Réactions visibles :

- Rougissement progressif du visage et du cou
- Regard qui se détourne, fuit le contact
- Sourire crispé, forcé, qui ne monte pas aux yeux
- Gestes qui tentent de cacher (main devant la bouche, cheveux)

Agitation corporelle :

- Piétinement sur place, déhanchement
- Manipulation d'objets (clés, stylo, bijoux)
- Grattage discret (nuque, bras, joue)
- Ajustement inutile des vêtements

Manifestations prolongées

Comportements d'évitement :

- Tendance à se faire discret, à se tasser
- Parole qui se fait plus rare ou plus précipitée
- Évitement des sujets sensibles
- Recherche d'échappatoire (sortie, changement de sujet)

Surcompensation :

- Rire forcé et trop fréquent
- Gentillesse excessive pour faire oublier
- Bavardage nerveux pour combler les silences
- Gestes amples pour masquer le malaise

Expressions corporelles caractéristiques

- « Elle enfouit son visage dans ses mains »
- « Il gratta nerveusement sa nuque en détournant le regard »
- « Ses joues s'empourprèrent jusqu'aux oreilles »
- « Elle tortilla une mèche de cheveux entre ses doigts »

LA FRUSTRATION

Manifestations immédiates

Tension explosive :

- Expiration forte, soupirs exagérés
- Gestes saccadés, mouvements brusques
- Serrement des dents, mâchoires contractées
- Regard fixe, intensité du regard

Agitation physique :

- Piétinement, déambulation nerveuse
- Manipulation agressive d'objets (claquer, jeter)
- Gestes répétitifs plus intenses (tapoter devient marteler)
- Impossibilité de rester en place

Manifestations prolongées

Accumulation de tension :

- Raideur progressive de tout le corps
- Gestes de plus en plus brusques
- Parole qui devient coupante, hachée
- Recherche d'exutoire physique

Épuisement nerveux :

- Alternance entre agitation et affaissement soudain
- Sensation de lassitude qui succède à l'énervement
- Gestes qui perdent leur précision
- Abandon temporaire de l'effort

Expressions corporelles caractéristiques

- « Il donna un coup de poing dans sa paume »
 - « Elle rejeta sa tête en arrière en expirant bruyamment »
 - « Ses doigts tambourinaient rageusement sur la table »
 - « Il fit claquer sa langue d'agacement »
-

LA JOIE

Manifestations immédiates

Élan vital :

- Redressement spontané de la posture
- Sourire qui s'épanouit progressivement
- Éclat particulier du regard, pétilllement
- Gestes plus amples, plus expressifs

Énergie débordante :

- Démarche plus légère, presque dansante
- Envie de bouger, difficulté à rester immobile
- Rire spontané, difficile à contenir
- Gestes d'ouverture (bras écartés, paumes visibles)

Manifestations prolongées

Rayonnement :

- Transformation de l'expression générale du visage

- Gestuelle plus généreuse, plus expansive
- Voix plus claire, plus mélodieuse
- Tendance à partager, à communiquer

Énergie contagieuse :

- Influence positive sur l'environnement
- Attention bienveillante portée aux autres
- Optimisme qui transparaît dans chaque geste
- Créativité gestuelle, improvisation

Expressions corporelles caractéristiques

- « Son visage s'illumina d'un coup »
- « Elle sautilla légèrement en marchant »
- « Ses yeux pétillèrent de malice »
- « Un sourire incorrigible étira ses lèvres »

CONSEILS D'UTILISATION NARRATIVE

Progression émotionnelle

Construisez vos scènes par accumulation :

1. Manifestation légère → 2. Intensification → 3. Climax → 4. Résolution

Contraste révélateur

Opposez les manifestations pour créer du relief :

- Joie contrainte vs joie libre
- Peur assumée vs peur niée
- Colère froide vs colère explosive

Authenticité des réactions

Respectez la logique émotionnelle :

- Les émotions se superposent souvent
- Elles évoluent rarement de façon linéaire
- Les manifestations varient selon la personnalité

Éviter les clichés

Renouvelez les expressions corporelles :

- Dépassez « rouge de colère » ou « blanc de peur »
- Inventez des manifestations originales mais crédibles
- Adaptez aux spécificités de vos personnages