

La joie est une émotion associée à la notion de plaisir et à celle du bien-être. Alors, pourquoi ne pas répondre « je vais bien, merci » à la question « comment vas-tu? » alors que c'est le cas? Répondre seulement par « bien » à la question posée limite la possibilité de créer un lien avec l'autre, de susciter son intérêt face à ton état émotionnel. Ainsi, plutôt que d'utiliser cette façon formelle de répondre, voici plusieurs suggestions.

**PARMI LES DIFFÉRENTES FAÇONS
D'EXPRIMER LA JOIE, NOUS POUVONS
UTILISER LES MANIFESTATIONS
PHYSIQUES OU COMPORTEMENTALES
SUIVANTES :**

éclats de rires

sourire

regard amusé

trop plein d'énergie

fait de sa utiller

jouer des tours

se montrer taquin

La joie

**NOUS POUVONS AUSSI UTILISER
DES EXPRESSIONS VERBALES
OU DES INTENTIONS :**

Je me sens bien

Je suis content

Je vis de la joie

Je suis heureux

J'ai envie de rigoler

J'ai le goût de m'amuser

Je suis enchanté

Je me réjoui

Je ressens du plaisir

J'éprouve de la satisfaction

Je suis enthousiaste

J'ai trouvé le bonheur

DÉFI

Exerce-toi à utiliser une des expressions suivantes lorsque quelqu'un te demandera si tu vas bien. Après avoir tenté l'expérience, observe comment tu te sens. Vois-tu une différence?

