

LISTE DES EMOTIONS

TRISTE

Déprimé
Peiné
Misérable
Engourdi
Plaintif
Vulnérable
Anéanti
Angoissé
Fragile
Chagriné
Gêné
Malheureux
Découragé
Désespéré
Navré
Désolé
Abattu
Démoralisé
En détresse
Nostalgique
Honteux
Déçu
Impuissant

FÂCHÉ

Dégoûté
Jaloux
Abasourdi
Frustré
Impatient
En colère
Rageux
Furieux
Embêté
Troublé
Froissé
Agacé
Haineux
Hostile
Amer
Irrité
Outragé
Engourdi
Pessimiste
Exaspéré
Rancunier
Contrarié
Perturbé

APEURÉ

Méfiant
Bouleversé
Affolé

Protecteur
Choqué
Prudent
Coupable
Tourmenté
Horrifié
Tracassé
Inquiet
Soucieux
Alarmé
Nerveux
Anxieux
Panicé
Tendu
Terrifié
Épouvanté
Effrayé

FATIGUÉ

Fragile
Claqué
Impuissant
Décentré
Indifférent
Démuni
Indisposé
Dépassé
Las
Distrait
Léthargique
Épuisé
Vidé
Éreinté
Abattu
Harassé
Essoufflé
Étouffé
Patraque
Flapi

TROUBLÉ

Abasourdi
Hésitant
Agité
Incertain
Ahuri
Inconfortable
Blessé
Embrouillé
Indécis
Bouleversé
Inquiet
Confondu
Intrigué

Déchiré
Mal à l'aise
Déconcerté
Méfiant
Dérangé
Perdu
Dérouté
Perplexe
Ébahi
Prudent
Étonné
Sceptique
Frustré
Surpris
Hébété

SEREIN

Absorbé
Décontracté
Assuré
Détendu
Bienheureux
Ébloui
Équilibré
Calme
Comblé
Nourri
Confiant
Satisfait
Confortable
Vivant
Contenté

AIMANT

Affectueux
Ému
Formidable
Compatissant
Sensible
Confiant
Stimulé
Enchanté
Envouté
Séduit
Attendri
Rempli de tendresse
Excité
Chaleureux
Charmé
Électrisé
Vivant
Élogieux
Amoureux
Doux

Câlin
Attiré
Fasciné
Épris
Ouvert
Exalté
En état de grâce
En communion

CONTENT

Confiant
Optimiste
Ému
Passionné
Ravi
Exalté
Reconnaissant
Satisfait
Fier
Soulagé
Inspiré
Vibrant
Joyeux
Libre
Gai

ENJOUÉ

Aventureux
Inspiré
Avide
Intéressé
Captivé
Intrigué
Créatif
Libre
Curieux
Passionné
Énergique
Rafraîchi
Espiegle
Stimulé
Excité
Vif
Exubérant
Vivifié
Fasciné

LISTE DES FAUX SENTIMENTS

Ces sentiments sont liés à d'autres personnes vers lesquels ils pointent. Ils risquent de vous induire en erreur quant à votre ressenti et à la responsabilité de vos sentiments. Si vous vous trouvez en présence de ceux-ci, je vous invite à les décomposer à l'aide de la liste qui vous est fournie ci-dessus.

Exemple : « *Je me sens trahie* » peut être décomposée en d'autres sentiments tels que « *je me sens déçue, triste, fâchée, las ...* ». Ces sentiments m'appartiennent et ne sont plus la responsabilité d'une autre personne sur laquelle je n'ai pas de prise.

Surchargé	Pas approuvé	Critiqué	Rabaissé
Trahi	Attaqué	Invisible	Rejeté Menacé
Inadéquat	Blâmé	Maltraité	Méprisé
Incompris	Bousculé	Pas accepté	Négligé
Pas apprécié	Exploité	Piétiné	Obligé
Pas écouté	Persécuté	Délaissé	Envahi
Manipulé	Piégé	Coincé	Étouffé
Materné	Inintéressant	Contraint	Dévalorisé
Harcelé	Insulté	Intimidé	Emprisonné
Humilié	Abandonné	Invalidé	Abusé
Ignoré	Trompé	Poussé	Ridiculisé
Pas entendu	Utilisé	Provoqué	Encouragé

LISTE DES BESOINS

BESOINS BASIQUES ET SOINS	Me nettoyer	Nouveauté	Identité
	Équilibre	Responsabilité	Apprendre
	Fiabilité	Stabilité	Me former
Logement	Isolement	Évoluer	Stimulations
Changer d'air	Soin	Grandir	
Respirer	Calme	M'enrichir	AFFECTION, CONNEXION
Autonomie	Intimité	Mieux me connaître	Attention
Me nourrir	Silence	Décider	Chaleur humaine
Boire/ M'hydrater	Prendre soin de moi	Émancipation	Passion
Me purifier	Solitude	Liberté	Reconnaissance
Sécurité	Chaleur/ Soleil	Structure	Considération
Confort	Intégrité	Tranquillité	Protection
Exercice physique	Voir (vue)	Ressourcement	Contact
Contact physique	Sentir (toucher)	Être soi	Donner
Détente	Sentir (odorat)	Flexibilité	Gratitude
Environnement sain	Entendre (ouïe)	Guérir	Affection
Espace	Gouter (Gout)	Maîtrise	Inclusion
Bouger		Indépendance	Tolérance
Dormir	LIBERTÉ, ÉVOLUTION	Contrôle	Engagement
Lumière	Affirmation	Sens	Connexion
Me relaxer	Rêver	Vision d'ensemble	Fidélité
Repos	Retrouver mon propre pouvoir	Me sentir compétent	Générosité
Me couvrir	Faire des choix	Faire travailler mon imagination	Honnêteté
Sexe	Retrouver mon libre arbitre	Spontanéité	Tendresse
Temps pour moi	Originalité	Créer	Douceur
Stimulations sensorielles		Me réaliser	Transparence
Intériorité		Souplesse	Authenticité

Partage	Présence	Réalisation	Stimulation
Communication	Compagnie	Aventure	Énergie
Loyauté	Protection / de	Évolution	Croissance
Ouverture	protéger	Jouer/s'amuser/fun	Découverte
Pardon	Assistance	Mouvement	Expérimenter
Écoute	Respect	Récréation	Obtenir des résultats
Justesse	Sincérité	Performeur	Célébrer
Compréhension	Stabilité	Changement	Explications
Aide	Réciprocité	Développement	Faire le deuil
Distance	Participer	Accueillir	Transformation
Échange	Appréciation	Prendre du recul	Être dans le présent
Solidarité	Coopération	Profiter	Légereté
Humanité	Prévisibilité	Gouter le moment	Diversité
Confiance	Réciprocité	présent	Émotions
Interdépendance	Amour	Action	Clarté
Empathie		Challenge intellectuel	Défis
Appartenance	PERFORMANCE, ACTION	Exploration	Discernement
Réconfort	Apprécier la vie	Accomplissement	Informations
Reconnaissance	Être fier de moi	Réalisme	Réfléchir
Équité	Apprentissage	Défolement	Rigueur
Proximité	Nouveauté, innovation	Amusement	Considération
Soutien	Accepter	Rire	Justice
Amitié	Humour/rire	Fêter	