

SENTIMENTS

Lorsque nos besoins sont satisfaits 😊

CONTENT.E

Ému.e
Encouragé.e
Exalté.e
Excité.e
Fier.ère
Inspiré.e
Joyeux.se
Optimiste
Passionné.e
Ravi.e
Reconnaissant.e
Soulagé.e
Vibrant.e

ENJOUÉ.E

Aventureux.se
Avide
Captivé.e
Créatif.ve
Curieux.se
Énergique
Espionne
Exubérant.e
Fasciné.e
Inspiré.e
Intéressé.e
Intrigué.e
Passionné.e
Rafraîchi.e
Vif.ve
Vivifié.e
Zélé.e

AIMANT.E

Attendri.e
Chaleureux.se
Charmé.e
Compatissant.e
Confiant.e
Électrisé.e
Ému.e
Enchanté.e
Excité.e
Nourri.e
Sensible
Stimulé.e

SEREIN.E

Absorbé.e
Assuré.e
Bienheureux.se
Calme
Comblé.e
Confiant.e
Confortable
Décontracté.e
Détendu.e
Ébloui.e
Nourri.e
Satisfait.e
Vivant.e

Lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits ☹️

TRISTE

Angoissé.e
Chagriné.e
Découragé.e
Déçu.e
Déprimé.e
Désespéré.e
Désolé.e
Engourdi.e
Fragile
Gêné.e
Honteux.se*
Misérable
Navré.e
Vulnérable

FÂCHÉ.E

Agacé.e
Agité.e
Amer.ère
Contrarié.e
Dégoûté.e
Embêté.e
Exaspéré.e
Froissé.e
Frustré.e
Furieux.se
Impatient.e
Irrité.e
Jaloux.se
Outré.e

MÊLÉ.E

Abasourdi.e
Ahuri.e
Blessé.e
Confus.e
Déchiré.e
Déconcerté.e
Dérangé.e
Dérouté.e
Ébahi.e
Étonné.e
Hébété.e
Hésitant.e
Incertain.e
Inconfortable
Indécis.e
Intrigué.e
Mal à l'aise
Partagé.e
Perdu.e
Perplexe
Sceptique
Surpris.e
Troublé.e

FATIGUÉ.E

Brûlé.e
Claqué.e
Décentré.e
Démuni.e
Dépassé.e
Distrainé.e
Épuisé.e

Éreinté.e
Fragile
Impuissant.e
Indifférent.e
Indisposé.e
Las.se
Léthargique
Vidé.e

APEURÉ.E

Affolé.e
Alarmé.e
Anxieux.se
Bouleversé.e
Choqué.e
Coupable*
Effrayé.e
Épouvanté.e
Horrifié.e
Inquiet.ète
Méfiant.e
Nerveux.se
Paniqué.e
Soucieux.se
Tendu.e
Terrifié.e
Tourmenté.e
Tracassé.e
Stressé.e

« Faux-sentiments », teintés d'interprétations (pointent vers l'autre) :

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

Pas des sentiments mais des pensées :

Lorsqu'on dit :	On a tendance à poursuivre avec des :
« Je me sens... » suivi de « comme » « que » ou	Pensées Jugements
« Je sens... » suivi de « que » « qu'il-elle »	Évaluations Critiques

*en lien avec pensées

BESOINS HUMAINS FONDAMENTAUX

Contribuer / Se Nourrir

Donner / Recevoir

SUBSISTANCE Abri Exercice Homéostasie Hydratation Intégrité Lumière Mouvement Nutriments Oxygène Repos Santé Sécurité*	AFFECTION Accueil Bienveillance Chaleur humaine Compassion Contact Douceur Liens Réconfort Soins Sollicitude Tendresse Toucher	MENTAL Apprentissage Clarté Compréhension Conscience Découverte Défi Discernement Réflexion Rigueur* Stimulation
AUTONOMIE Accomplissement Choix Connexion à soi Empuissancement Espace Flexibilité Individualité Liberté Motivation Rêve Simplicité Solitude	INTERDÉPENDANCE Acceptation Amour Appartenance Attention Camaraderie Communauté Communication Compréhension Concertation Confiance Congruence Connexion Considération Coopération Écoute Empathie Équité Être vu.e Feedback Fiabilité Honnêteté Inclusion Intimité Mutualité Ouverture Partage Participation Prévisibilité Réalité partagée Réciprocité Reconnaissance* Responsabilité Sécurité émotive Sens de sa place Sens de sa propre valeur Sincérité Soutien Stabilité	CÉLÉBRATION Aventure Bonheur Complétude Gratitude Honorer Humour Joie Loisir Plaisir
EXPRESSION DE SOI Affirmation Contribution Créativité Croissance Évolution Expression sexuelle Jeu Maîtrise Réalisation Spontanéité		DEUIL Acceptation Détachement Deuil de nos limites Deuil des besoins inassouvis Deuil des personnes disparues Deuil des rêves inachevés
INTÉGRITÉ Aise Apprivoisement Authenticité Cohérence* Confiance en soi Confort* Dignité Efficacité Équilibre Estime de soi Guérison Honnêteté Protection Quiétude Respect Respect de soi-même Vitalité		SPIRITUALITÉ Beauté Calme Communion Contact avec la nature Direction Harmonie Inspiration Légèreté Ordre Paix Passion Présence Sagesse Sens Sérénité Transcendance

*Besoins — attention à l'intrication