

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

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
 Espiègle
 Exubérant.e
 Fasciné.e
 Inspiré.e
 Intéressé.e
 Intrigué.e
 Passionné.e
 Rafrâichi.e
 Vif.ve
 Vivifié.e
 Zélé.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
 Géné.e
 Honteux.se*
 Misérable
 Navré.e
 Vulnérable

FÂCHÉ.E

Agacé.e
 Agité.e
 Amer.ère
 Contrarié.e
 Dégouté.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
 Distrait.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
 Abusé.e
 Attaqué.e
 Blâmé.e
 Bousculé.e
 Coincé.e
 Constraint.e
 Critiqué.e
 Délaissé.e
 Dévalorisé.e

Emprisonné.e
 Envahi.e
 Étouffé.e
 Exploité.e
 Harcelé.e
 Humilié.e
 Ignoré.e
 Inadéquat.e
 Incompris.e
 Inintéressant.e

Insulté.e
 Intimidé.e
 Invalidé.e
 Invisible
 Maltraité.e
 Manipulé.e
 Materné.e
 Menacé.e
 Méprisé.e
 Négligé.e

Obligé.e
 Pas accepté.e
 Pas apprécié.e
 Pas approuvé.e
 Pas écouté.e
 Pas entendu.e
 Persécuté.e
 Piégé.e
 Piétiné.e
 Poussé.e

Provoqué.e
 Rabaissé.e
 Rejeté.e
 Ridiculisé.e
 Surchargé.e
 Trahi.e
 Trompé.e
 Utilisé.e
 Etc.

Pas des sentiments mais des pensées :

Lorsqu'on dit :
 « Je me sens... » suivi de « comme » « que » ou
 « Je sens... » suivi de « que » « qu'il-elle »

On a tendance à poursuivre avec des :
 Pensées Jugements
 Évaluations Critiques

*en lien avec pensées

BESOINS HUMAINS FONDAMENTAUX

Contribuer / Se Nourrir

Donner / Recevoir

SUBSISTANCE	AFFECTION	MENTAL
Abri	Oxygène	Apprentissage
Exercise	Repos	Clarté
Homéostasie	Santé	Compréhension
Hydratation	Sécurité*	Conscience
Intégrité		Découverte
Lumière		Défi
Mouvement		Discernement
Nutriments		Réflexion
AUTONOMIE	INTERDÉPENDANCE	CÉLÉBRATION
Accomplissement	Acceptation	Aventure
Choix	Amour	Bonheur
Connexion à soi	Appartenance	Complétude
Empuissancement	Attention	Gratitude
Espace	Camaraderie	Honorer
Flexibilité	Communauté	Humour
Individualité	Communication	Joie
Liberté	Compréhension	Loisir
Motivation	Concertation	Plaisir
Rêve	Confiance	
Simplicité	Congruence	
Solitude	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	
EXPRESSION DE SOI		DEUIL
Affirmation		Acceptation
Contribution		Détachement
Créativité		Deuil de nos limites
Croissance		Deuil des besoins inassouvis
Évolution		Deuil des personnes disparues
Expression sexuelle		Deuil des rêves inachevés
Jeu		
Maîtrise		
Réalisation		
Spontanéité		
INTÉGRITÉ		SPIRITUALITÉ
Aise	Honnêteté	Beauté
Apprivoisement	Protection	Calme
Authenticité	Quiétude	Communion
Cohérence*	Respect	Contact avec la nature
Confiance en soi	Respect de soi-même	Direction
Confort*	Vitalité	Harmonie
Dignité		Inspiration
Efficacité		Légèreté
Équilibre		Ordre
Estime de soi		Paix
Guérison		

*Besoins — attention à l'intrication