



SENTIMENTS

<p>TRISTE ☹</p> <p>AngoisséE Fragile ChagrinéE GênéE DécouragéE HonteuxSE* DéçuE ImpuissantE DépriméE Misérable DésespéréE NavréE DésoléE TroubléE EngourdiE Vulnérable</p> <p>*en lien avec pensées</p>	<p>CONTENT-E ☺</p> <p>ConfiantE Optimiste ÉmuE PassionnéE EncouragéE RaviE ExaltéE ReconnaissantE ExcitéE SatisfaitE FierÈRE SoulagéE InspiréE VibrantE JoyeuxSE</p>	<p>FACHE-E ☹</p> <p>AgacéE HaineuxSE AgitéE Hostile AmerÈRE ImpatientE ContrariéE IrritéE DégoûtéE JalouxSE EmbêtéE OutragéE EngourdiE Pessimiste ExaspéréE RancunierÈRE FroisséE RenverséE FrustréE TroubléE FurieuxSE</p>
<p>APEURE-E ☹</p> <p>AffoléE MéfiantE AlarméE NerveuxSE AnxieuxSE PaniquéE BouleverséE ProtecteurTRICE ChoquéE PrudentE Coupable* SoucieuxSE EffrayéE TendueE EngourdiE TerrifiéE ÉpouvantéE TourmentéE HorrifiéE TracasséE InquietÈTE</p> <p>*en lien avec pensées</p>	<p>FATIGUE-E ☹</p> <p>BrûléE Fragile ClaquéE ImpuissantE DécentréE IndifférentE DémuniE IndisposéE DépasséE LasSE DistraitE Léthargique ÉpuiséE VidéE ÉreintéE</p>	<p>MELE-E ☹</p> <p>AbasourdiE HésitantE AgitéE IncertainE AhuriE Inconfortable BlesséE IndécisE BouleverséE InquietÈTE ConfonduE IntriguéE DéchiréE Mal à l'aise DéconcertéE MéfiantE DérangéE PerduE DéroutéE Perplexe ÉbahiE PrudentE ÉtonnéE Sceptique FrustréE SurprisE HébétéE TroubléE</p>
<p>SEREIN-E ☺</p> <p>AbsorbéE DécontractéE AssuréE DétenduE BienheureuxSE ÉblouiE Calme Formidable CombléE NourriE ConfiantE SatisfaitE Confortable VivantE ContentéE</p>	<p>AIMANT-E ☺</p> <p>AffectueuxSE ÉmuE ApprécientE EnchantéE AttendriE ExcitéE ChaleureuxSE NourriE CharméE SatisfaitE CompatissantE Sensible ConfiantE StimuléE ÉlectriséE VivantE ÉlogieuxSE</p>	<p>ENJOUE-E ☺</p> <p>AventureuxSE InspiréE Avide IntéresséE CaptivéE IntriguéE CréatifVE Libre CurieuxSE PassionnéE Énergique RaçaichiE Espiègle StimuléE ExcitéE VifVE ExubérantE VivifiéE FascinéE ZéléE</p>

« Faux-sentiments », teintés d'interprétations (à éviter, pointe sur l'autre):

AbandonnéE	EmprisonnéE	InsultéE	ObligéE	ProvoquéE
AbuséE	EnvahiE	IntimidéE	Pas acceptéE	RabaisséE
AttaquéE	ÉtoufféE	InvalidéE	Pas appréciéE	RejetéE
BlâméE	ExploitéE	Invisible	Pas écoutéE	RidiculiséE
BousculéE	HarceléE	MaltraitéE	Pas entenduE	SurchargéE
CoincéE	HumiliéE	ManipuléE	Pas approuvéE	TrahiE
ContraintE	IgnoréE	MaternéE	PersécutéE	TrompéE
CritiquéE	InadéquatE	MenacéE	PiégéE	UtiliséE
DélaisséE	IncomprisE	MépriséE	PiétinéE	Etc.
DévaloriséE	InintéressantE	NégligéE	PousséE	

Pas des sentiments :

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



BESOINS

<p><u>SUBSISTANCE</u></p> <p>Air Eau Aliments Abri Santé Sécurité (pour...) Repos Mouvement / exercice Toucher / contact physique Expression sexuelle Se préserver</p>	<p><u>AFFECTION</u></p> <p>Appartenance Attention Chaleur humaine Confort Liens Soins Tendresse Toucher</p>	<p><u>MENTAL</u></p> <p>Apprentissage Clarté Compréhension Conscience Défi Discernement Information Réflexion Rigueur Stimulation</p>
<p><u>AUTONOMIE</u></p> <p><i>choisir ses buts, ses valeurs, ses rêves ainsi que la façon de les atteindre et de les réaliser</i></p> <p>Choix Empuissancement Espace Individualité Liberté Rêve Solitude</p>	<p><u>INTEGRITE</u></p> <p><i>vivre ses valeurs</i></p> <p>Authenticité (être vrai avec soi-même) Cohérence Confiance en soi Estime de soi Honnêteté Intention Respect (pour...) Respect de soi-même Rêves Sens Vision</p>	<p><u>INTERDEPENDANCE</u></p> <p><i>recevoir et offrir à l'autre</i></p> <p>Acceptation Amour Appartenance Attention Chaleur humaine Communauté Compassion Compréhension Confiance (pour.../en...) Connexion Considération (pour...) Contribution Coopération Écoute Empathie Équité Feedback Honnêteté Inclusion Intimité Liberté Mutualité Prévisibilité Proximité Réciprocité Respect Sécurité émotive Sens de sa propre valeur Sincérité Soutien Stabilité</p>
<p><u>EXPRESSION DE SOI</u></p> <p>Apprentissage Compétence Confiance en soi Contribution Création Créativité Croissance Enseignement Évolution Réalisation Guérison Maîtrise Sens</p>	<p><u>CELEBRATION</u></p> <p><i>célébrer la création de la vie et les rêves réalisés</i></p> <p>Bonheur Gratitude Humour Jeu Passion Plaisir Reconnaissance Stimulation Vivacité</p>	
<p><u>SPIRITUALITE</u></p> <p>Beauté Contribution Contact avec la nature Espoir Harmonie Inspiration Ordre Paix Sens</p>	<p><u>DEUIL</u></p> <p><i>célébrer les pertes</i></p> <p>Deuil des personnes disparues Deuil des rêves inachevés Cycles de vie et de mort Deuil de nos limites Deuil des besoins inassouvis</p>	