

LA LISTE DES EMOTIONS ET DES SENTIMENTS

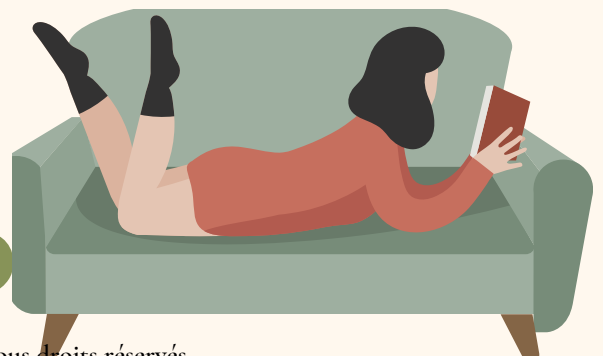
JOIE

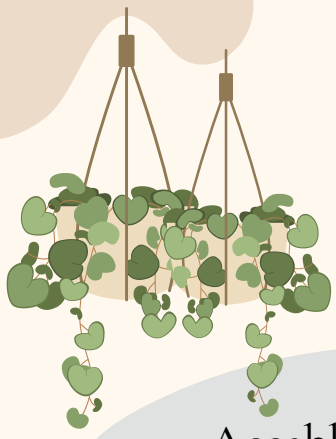
Aimé, à l'aise, amoureux, amusé, animé, attendri, captivé, centré, comblé, confortable, content, ébloui, emballé, encouragé, enthousiaste, émerveillé, épanoui, exalté, excité, fier, gai, heureux, joyeux, impliqué, léger, libre, lumineux, motivé, ouvert, passionné, plein d'énergie, radieux, rassuré, ravi, rayonnant, réceptif, réjoui, rempli de gratitude, reconnaissant, satisfait, vibrant, vivant...



COLERE

Agacé, amer, contrarié, emporté, énervé, en furie, enragé, en rage, exacerbé, exaspéré, fâché, frustré, furax, furieux, grincheux, haineux, hors de soi, impatient, impuissant, irrité, mécontent, nerveux, révolté, scandalisé, sur les nerfs, susceptible, tendu, ulcéré, vexé...





TRISTESSE



Accablé, abattu, anéanti, attristé, blessé, bouleversé, chagriné, découragé, déçu, défait, démotivé, déprimé, déçu, désenchanté, désespéré, désillusionné, désolé, en détresse, ébranlé, ému, ennuyé, éteint, figé, impuissant, inconfortable, las, lourd, malheureux, mécontent, mélancolique, peiné, pessimiste, perdu, seul, résigné, trahi, vidé...

PEUR

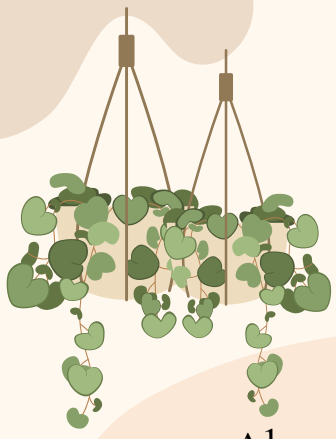


Affolé, alarmé, angoissé, anxieux, apeuré, bloqué, craintif, diminué, effrayé, en désarroi, épouvanté, hésitant, inquiet, intimidé, méfiant, paniqué, préoccupé, prudent, réticent, sceptique, soucieux, terrifié, terrorisé, vulnérable...

DEGOUT

Dégoûté, écœuré, mal à l'aise, nauséux, rebuté, repoussé, répugné...





SURPRISE

Abasourdi, alerté, bluffé, choqué, décontenancé, déboussolé, dépaysé, désespéré, désorienté, déstabilisé, dérangé, embarrassé, embêté, étonné, impressionné, incertain, indécis, interloqué, intrigué, perplexe, pris au dépourvu, saisi, secoué, sous le choc, stupéfait, troublé...



CONFIANCE

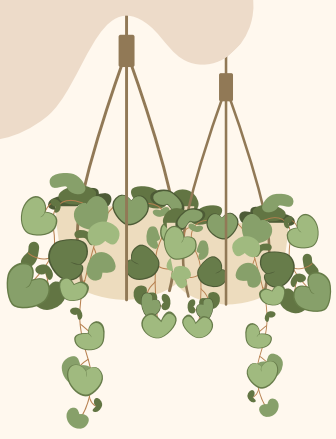
Accepté, admiratif, apaisé, calme, confiant, cool, détendu, déterminé, engagé, en paix, équilibré, inspiré, optimiste, serein, tranquille d'esprit...



HONTE

Affaibli, confus, coupable, déshonoré, dévalorisé, diminué, discrédité, embarrassé, fautif, gêné, humilié, indigné, intimidé, plein de mépris, plein de remords, rabaisé...





LA LISTE DES BESOINS

BESOINS PHYSIOLOGIQUES

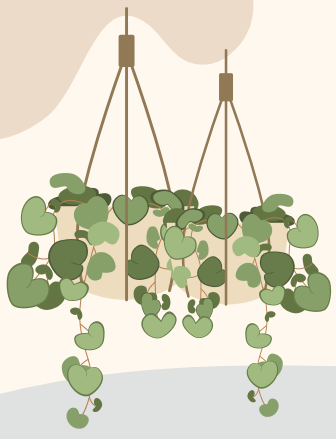
Abri, air, eau, environnement, sain, espace, exercice, expression sexuelle, intégrité, mouvement, nourriture (au sens large), confort, contact physique, détente, douceur, loisir, sensualité, soins, tendresse, toucher, protection, repos, soins, temps...



BESOINS PSYCHOLOGIQUES

Assurance, authenticité, but, connaissance de soi, valeurs, rêves, détachement, équilibre, estime de soi, honnêteté, intégrité, recherche de sens, respect de soi, rythme, temps d'intégration, sens de sa place, sens de sa valeur...





BESOINS D'APPARTENANCE



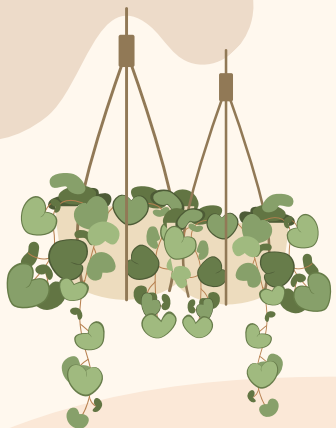
Acceptation, adaptation, affection, amour, appartenance, appréciation, attention, chaleur humaine, changement, communication, compréhension, concertation, confiance, confidentialité, connexion, contact, continuité, contribution à la vie, coopération, délicatesse, direction, discrétion, distance, écoute, égalité, empathie, engagement, équité, fiabilité, fidélité, flexibilité, générosité, humilité, inclusion, interdépendance, intimité, lien, loyauté, mutualité, ouverture, partage, présence, proximité, réciprocité, réconciliation, réconfort, respect, sécurité, sincérité, solidarité, souplesse, soutien, stabilité, transparence...

BESOINS D'ESTIME DE SOI



Affirmation de soi, confiance en soi, appropriation de son pouvoir, calme, espace pour soi, indépendance, liberté, maîtrise, solitude, tranquillité, vitalité...





BESOINS D'EXPRESSION DE SOI



ACTUALISATION

Action, amélioration, créativité, développement, diversité, évolution, guérison, lucidité, nouveauté, participation, réalisation, récréation, recul, spontanéité...

COGNITIFS

Clarté, cohérence, compréhension, concision, connaissance, conscience, précision, responsabilité, simplicité, stimulation, volonté...

BESOINS D'ACCOMPLISSEMENT



Abondance, beauté, bonté, célébration, communion, équilibre, espoir, d'expérimenter, d'intensité, harmonie, humour, inspiration, jeu, lâcher-prise, ordre, paix, plaisir, prospérité, sagesse, sens, sérénité, silence, spiritualité, unité...

Pour information, les listes mentionnées ci-dessus sont non-exhaustives mais constituent une base sur laquelle vous pouvez vous appuyer pour approfondir votre travail thérapeutique.

Voici quelques références pour aller plus loin :
Daniel Goleman, *L'intelligence émotionnelle : Intégrale*, 2014
Marshall B. Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres*, 2016

