

Quelques **SENTIMENTS** que nous pouvons éprouver quand nos besoins sont reconnus

admiratif	d'humeur câline	gai	radieux
aimant	d'humeur enjouée	galvanisé	radouci
à l'aise	disposé	gonflé à bloc	ragailardi
alerte	dynamique	grisé	rassasié
allégre	ébah	heureux	rassuré
amoureux	ébloui	impliqué	ravi
amusé	égaré	impressionné	rayonnant
animé	électrifié	insouciant	réceptif
apaisé	emballé	inspiré	réconforté
assouvi	émerveillé	intéressé	reconnaisant
attendri	émoustillé	intrigué	régénéré
attentif	ému	joyeux	réjoui
aux anges	enchanté	libéré	relaxé
bien disposé	en amour	libre	rempli
calme	en communion	libre	de bonheur
captivé	en confiance	mobilisé	rempli d'espoir
centré	encouragé	motivé	rempli de plaisir
chaleureux	énergétisé	nourri	reposé
charmé	en effervescence	optimiste	requinqué
comblé	en extase	paisible	réveur
comme	engagé	passionné	revigoré
un poisson dans l'eau	en harmonie	pétillant	satisfait
compatisant	en paix	plein d'affection	securisé
compréhensif	enthousiasmé	plein d'ardeur	sensibilisé
concentré	enthousiaste	plein de compassion	sensible
concerné	épanoui	plein de courage	serain
conciliant	épaté	plein de	soulagé
confortable	espiglé	douceur	stimulé
connecté	étonné	plein d'élan	sûr de soi
content	étourdi	plein d'énergie	surexcité
cool	euphorique	plein d'entrain	sur un nuage
créatif	éveillé	plein d'espoir	tendre
curieux	exalté	plein	tonifié
de bonne humeur	exubérant	de gratitude	touché
décontracté	fasciné	plein	tranquille
déjà	fier	de tendresse	vibrant
détaché	fluide	plein de vitalité	vivant
détendu	fortifié	plein de zèle	vivifié
déterminé	fou de joie	posé	zen
	frémissant	présent	
		proche	

Quelques **SENTIMENTS** que nous pouvons éprouver quand nos besoins demandent à être reconnus ou nourris

Les italiques attirent l'attention sur le fait que ces mots tendent à nous retirer notre responsabilité et à la mettre à l'extérieur de nous si nous ne re lions pas clairement nos sentiments à nos besoins

COLERE	à bout	à cran	agacé	à bout	soucieux	stupéfait	sur la défensive	sur le qui-vive	surpris	sur ses gardes	terrifié	terrorisé	trouillé	troublé	troussé	vulnérable	
	agacé	amer	blessé	choqué	consterné	contrarié	courroucé	dérangé	écœuré	en colère	encombré	énergé	énervé	exaspéré	excédé	excité	plein
	blessé	choqué	consterné	contrarié	courroucé	dérangé	écœuré	en colère	encombré	énergé	énervé	énervé	exaspéré	excédé	excité	plein	d'agressivité
	choqué	consterné	contrarié	courroucé	dérangé	écœuré	en colère	encombré	énergé	énervé	énervé	exaspéré	excédé	excité	plein	d'agressivité	grincheux
	consterné	contrarié	courroucé	dérangé	écœuré	en colère	encombré	énergé	énervé	énervé	exaspéré	excédé	excité	plein	d'agressivité	grincheux	hors de soi
	contrarié	courroucé	dérangé	écœuré	en colère	encombré	énergé	énervé	énervé	exaspéré	excédé	excité	plein	d'agressivité	grincheux	hors de soi	horripilé
	courroucé	dérangé	écœuré	en colère	encombré	énergé	énervé	énervé	exaspéré	excédé	excité	plein	d'agressivité	grincheux	hors de soi	horripilé	impuissant
	dérangé	écœuré	en colère	encombré	énergé	énervé	énervé	exaspéré	excédé	excité	plein	d'agressivité	grincheux	hors de soi	horripilé	impuissant	indigné
	écœuré	en colère	encombré	énergé	énervé	énervé	exaspéré	excédé	excité	plein	d'agressivité	grincheux	hors de soi	horripilé	impuissant	indigné	insatisfait
	en colère	encombré	énergé	énervé	énervé	exaspéré	excédé	excité	plein	d'agressivité	grincheux	hors de soi	horripilé	impuissant	indigné	insatisfait	irrité
	encombré	énergé	énervé	énervé	exaspéré	excédé	excité	plein	d'agressivité	grincheux	hors de soi	horripilé	impuissant	indigné	insatisfait	irrité	mécontent
	énergé	énervé	énervé	exaspéré	excédé	excité	plein	d'agressivité	grincheux	hors de soi	horripilé	impuissant	indigné	insatisfait	irrité	mécontent	nerveux
	énervé	énervé	exaspéré	excédé	excité	plein	d'agressivité	grincheux	hors de soi	horripilé	impuissant	indigné	insatisfait	irrité	mécontent	nerveux	plein
	exaspéré	excédé	excité	plein	d'agressivité	grincheux	hors de soi	horripilé	impuissant	indigné	insatisfait	irrité	mécontent	nerveux	plein	plein	d'agressivité
	excédé	excité	plein	d'agressivité	grincheux	hors de soi	horripilé	impuissant	indigné	insatisfait	irrité	mécontent	nerveux	plein	plein	d'agressivité	plein de
	excité	plein	d'agressivité	grincheux	hors de soi	horripilé	impuissant	indigné	insatisfait	irrité	mécontent	nerveux	plein	plein	d'agressivité	plein de	rancœur
	plein	d'agressivité	grincheux	hors de soi	horripilé	impuissant	indigné	insatisfait	irrité	mécontent	nerveux	plein	plein	d'agressivité	plein de	rancœur	plein de
	grincheux	hors de soi	horripilé	impuissant	indigné	insatisfait	irrité	mécontent	nerveux	plein	plein	d'agressivité	plein de	rancœur	plein de	ressentiment	qui en a marre
	hors de soi	horripilé	impuissant	indigné	insatisfait	irrité	mécontent	nerveux	plein	plein	d'agressivité	plein de	rancœur	plein de	ressentiment	qui en a marre	qui en a marre
	horripilé	impuissant	indigné	insatisfait	irrité	mécontent	nerveux	plein	plein	d'agressivité	plein de	rancœur	plein de	ressentiment	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre
	impuissant	indigné	insatisfait	irrité	mécontent	nerveux	plein	plein	d'agressivité	plein de	rancœur	plein de	ressentiment	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre
	indigné	insatisfait	irrité	mécontent	nerveux	plein	plein	d'agressivité	plein de	rancœur	plein de	ressentiment	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre
	insatisfait	irrité	mécontent	nerveux	plein	plein	d'agressivité	plein de	rancœur	plein de	ressentiment	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre
	irrité	mécontent	nerveux	plein	plein	d'agressivité	plein de	rancœur	plein de	ressentiment	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre
	mécontent	nerveux	plein	plein	d'agressivité	plein de	rancœur	plein de	ressentiment	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre
	nerveux	plein	plein	d'agressivité	plein de	rancœur	plein de	ressentiment	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre
	plein	plein	d'agressivité	plein de	rancœur	plein de	ressentiment	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre
	plein	d'agressivité	plein de	rancœur	plein de	ressentiment	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre
	d'agressivité	plein de	rancœur	plein de	ressentiment	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre
	plein de	rancœur	plein de	ressentiment	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre
	rancœur	plein de	ressentiment	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre
	plein de	ressentiment	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre
	ressentiment	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre
	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre	qui en a marre

SENSATIONS CORPORELLES

abattu	accablé	apathique	bouleversé	coincé	crispé	dépassé	détaché	distrait	éfondré	en pleine forme	épuisé	fatigué	fébrile	fragile	horiteux	impatient	inconfortable	irascible	las	lourd	mal (à l'aise)	mou	nauséeux	paralysé	plein d'ennui	refroidi	sans élan	sans énergie	sans force	sous pression	stressé	tendu	tremblant	ulcéré	vide	vidé
--------	---------	-----------	------------	--------	--------	---------	---------	----------	---------	-----------------	--------	---------	---------	---------	----------	-----------	---------------	-----------	-----	-------	----------------	-----	----------	----------	---------------	----------	-----------	--------------	------------	---------------	---------	-------	-----------	--------	------	------

ACCUSATION

accusé	blâmé	culpabilisé	entraîné	jugé	malhonnête	méchant	mis en cause	volé	inodore	insipide	intimidé	inutile	lamentable	médiocre	méprisable	méprisé	minable	misérable	moins que rien	négligé	nul	offensé	pas/peu important	rabaisé	raté	ridicule	sali	sans valeur	stupidité	superflu	susceptible	suspecté
--------	-------	-------------	----------	------	------------	---------	--------------	------	---------	----------	----------	---------	------------	----------	------------	---------	---------	-----------	----------------	---------	-----	---------	-------------------	---------	------	----------	------	-------------	-----------	----------	-------------	----------

DOMINATION

bridé	contraint	dédaigneux	déstabilisé	dominé	écrasé	entraîné	étouffé	exploité	forcé	humilié	maltraité	materné	méprisé	mis en cage	obligé	persécuté	piétiné	rabaisé	ridiculisé	utilisé	abandonné	délaissé	détestable	détesté	écarté	exclu	ignoré	incompris	indésirable	invisible	isolé	jeté	largué	laissé pour
-------	-----------	------------	-------------	--------	--------	----------	---------	----------	-------	---------	-----------	---------	---------	-------------	--------	-----------	---------	---------	------------	---------	-----------	----------	------------	---------	--------	-------	--------	-----------	-------------	-----------	-------	------	--------	-------------

TROMPERIE

bluffé	dupé	escroqué	exploité	floué	manipulé	piégé	refait	roulé	trahi	trompé	VALORISATION	adéquat	capable	digne	extraordinaire	formidable	fort	génial	gentil	intelligent	intéressant	supérieur
--------	------	----------	----------	-------	----------	-------	--------	-------	-------	--------	--------------	---------	---------	-------	----------------	------------	------	--------	--------	-------------	-------------	-----------

ATTACHE

acculé	agressé	attaqué	bousculé	démoli	détesté	détruit	écrasé	harcelé	insulté	malmené	menacé	offensé	outré	persécuté	provoqué	violé	DEVALORI-SATION	barboué	bête	compiqué	crétule	déconsidéré	dévalorisé
--------	---------	---------	----------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	---------	--------	---------	-------	-----------	----------	-------	-----------------	---------	------	----------	---------	-------------	------------

REJET

abandonné	délaissé	détestable	détesté	écarté	exclu	ignoré	incompris	indésirable	invisible	isolé	jeté	largué	laissé pour
-----------	----------	------------	---------	--------	-------	--------	-----------	-------------	-----------	-------	------	--------	-------------

REJET

abandonné	délaissé	détestable	détesté	écarté	exclu	ignoré	incompris	indésirable	invisible	isolé	jeté	largué	laissé pour
-----------	----------	------------	---------	--------	-------	--------	-----------	-------------	-----------	-------	------	--------	-------------

REJET

abandonné	délaissé	détestable	détesté	écarté	exclu	ignoré	incompris	indésirable	invisible	isolé	jeté	largué	laissé pour
-----------	----------	------------	---------	--------	-------	--------	-----------	-------------	-----------	-------	------	--------	-------------

REJET

abandonné	délaissé	détestable	détesté	écarté	exclu	ignoré	incompris	indésirable	invisible	isolé	jeté	largué	laissé pour
-----------	----------	------------	---------	--------	-------	--------	-----------	-------------	-----------	-------	------	--------	-------------

REJET

abandonné	délaissé	détestable	détesté	écarté	exclu	ignoré	incompris	indésirable	invisible	isolé	jeté	largué	laissé pour
-----------	----------	------------	---------	--------	-------	--------	-----------	-------------	-----------	-------	------	--------	-------------

REJET

abandonné	délaissé	détestable	détesté	écarté	exclu	ignoré	incompris	indésirable	invisible	isolé	jeté	largué	laissé pour
-----------	----------	------------	---------	--------	-------	--------	-----------	-------------	-----------	-------	------	--------	-------------

REJET

abandonné	délaissé	détestable	détesté	écarté	exclu	ignoré	incompris	indésirable	invisible	isolé	jeté	largué	laissé pour
-----------	----------	------------	---------	--------	-------	--------	-----------	-------------	-----------	-------	------	--------	-------------

REJET

abandonné	délaissé	détestable	détesté	écarté	exclu	ignoré	incompris	indésirable	invisible	isolé	jeté	largué	laissé pour
-----------	----------	------------	---------	--------	-------	--------	-----------	-------------	-----------	-------	------	--------	-------------

REJET

abandonné	délaissé	détestable	détesté	écarté	exclu	ignoré	incompris	indésirable	invisible	isolé	jeté	largué	laissé pour
-----------	----------	------------	---------	--------	-------	--------	-----------	-------------	-----------	-------	------	--------	-------------

REJET

abandonné	délaissé	détestable	détesté	écarté	exclu	ignoré	incompris	indésirable	invisible	isolé	jeté	largué	laissé pour
-----------	----------	------------	---------	--------	-------	--------	-----------	-------------	-----------	-------	------	--------	-------------

REJET

abandonné	délaissé	détestable	détesté	écarté	exclu	ignoré	incompris	indésirable	invisible	isolé	jeté	largué	laissé pour
-----------	----------	------------	---------	--------	-------	--------	-----------	-------------	-----------	-------	------	--------	-------------

REJET

abandonné	délaissé	détestable	détesté	écarté	exclu	ignoré	incompris	indésirable	invisible	isolé	jeté	largué	laissé pour
-----------	----------	------------	---------	--------	-------	--------	-----------	-------------	-----------	-------	------	--------	-------------

REJET

abandonné	délaissé	détestable	détesté	écarté	exclu	ignoré	incompris	indésirable	invisible	isolé	jeté	largué	laissé pour
-----------	----------	------------	---------	--------	-------	--------	-----------	-------------	-----------	-------	------	--------	-------------