

## 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  
 Espiègle  
 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  
 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  
 Tendue  
 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 : « 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

<p style="text-align: center;"><b>SUBSISTANCE</b></p> <p>Abri Exercice Homéostasie Hydratation Intégrité Lumière Mouvement Nutriments</p> <p>Oxygène Repos Santé Sécurité*</p>	<p style="text-align: center;"><b>AFFECTION</b></p> <p>Accueil Bienveillance Chaleur humaine Compassion Contact Douceur Liens Réconfort</p> <p>Soins Sollicitude Tendresse Toucher</p>	<p style="text-align: center;"><b>MENTAL</b></p> <p>Apprentissage Clarté Compréhension Conscience Découverte Défi Discernement Réflexion</p> <p>Rigueur* Stimulation</p>
<p style="text-align: center;"><b>AUTONOMIE</b></p> <p>Accomplissement Choix Connexion à soi Empuancement Espace Flexibilité Individualité Liberté Motivation Rêve Simplicité Solitude</p>	<p style="text-align: center;"><b>INTERDÉPENDANCE</b></p> <p>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</p>	<p style="text-align: center;"><b>CÉLÉBRATION</b></p> <p>Aventure Bonheur Complétude Gratitude Honoré Humour Joie Loisir Plaisir</p>
<p style="text-align: center;"><b>EXPRESSION DE SOI</b></p> <p>Affirmation Contribution Créativité Croissance Évolution Expression sexuelle Jeu Maîtrise Réalisation Spontanéité</p>		<p style="text-align: center;"><b>DEUIL</b></p> <p>Acceptation Détachement Deuil de nos limites Deuil des besoins inassouvis Deuil des personnes disparues Deuil des rêves inachevés</p>
<p style="text-align: center;"><b>INTÉGRITÉ</b></p> <p>Aise Apprivoisement Authenticité Cohérence* Confiance en soi Confort* Dignité Efficacité Équilibre Estime de soi Guérison</p> <p>Honnêteté Protection Quiétude Respect Respect de soi-même Vitalité</p>		<p style="text-align: center;"><b>SPIRITUALITÉ</b></p> <p>Beauté Calme Communion Contact avec la nature Direction Harmonie Inspiration Légèreté Ordre Paix</p> <p>Passion Présence Sagesse Sens Sérénité Transcendance</p>

\*Besoins — attention à l'intrication