

Nos émotions (EKMAN) et sentiments

Sentiments intriqués

PEUR	COLÈRE	TRISTESSE	JOIE	SURPRISE	DÉGOÛT	À éviter	
affolé	à bout	abattu	à l'aise	abasourdi	dégoûté	<i>abandonné</i>	<i>minable</i>
alarmé	agité	accablé	amusé	ahuri	écoeuré	<i>abusé</i>	<i>menacé</i>
angoissé	amer	affligé	animé	assommé	plein de	<i>acculé</i>	<i>méprisé</i>
anxieux	choqué	assommé	apaisé	bouche bée	répulsion	<i>accusé</i>	<i>mis sous</i>
apeuré	contrarié	attristé	attendri	déboussolé	rebuté	<i>attaqué</i>	<i>pression</i>
bloqué	crispé	avoir	bien disposé	décontenancé	révulsé	<i>blâmé</i>	<i>négligé</i>
chaviré	emporté	le cœur gros	calme	dépaysé		<i>coupable</i>	<i>obligé</i>
circonspect	en avoir assez	bouleversé	captivé	déseparé		<i>délaissé</i>	<i>pas aimé</i>
craintif	en avoir marre	chagriné	centré	désorienté		<i>détesté</i>	<i>pas compris</i>
déchiré	énervé	confondu	comblé	déstabilisé		<i>dévalorisé</i>	<i>pas considéré</i>
effarouché	exaspéré	consterné	confiant	éberlué		<i>diminué</i>	<i>pas écouté</i>
effrayé	excédé	contrarié	confortable	embêté		<i>dominé</i>	<i>pas respecté</i>
embarrassé	fâché	dans tous ses états de mauvaise humeur	content	estomaqué		<i>écarté</i>	<i>pas utile</i>
en désarroi	frustré	déchiré	décontracté	impressionné		<i>écrasé</i>	<i>piégé</i>
fébrile	horrifié	découragé	détendu	interloqué		<i>étouffé</i>	<i>rabaissé</i>
inquiet	impatient	défait	déterminé	interpelé		<i>floué</i>	<i>rejeté</i>
mal à l'aise	mécontent	démotivé	disposé	intrigué		<i>harcelé</i>	<i>ridiculisé</i>
paniqué	outré	démuni	emballé	le souffle		<i>humilié</i>	<i>stupide</i>
préoccupé	révolté	dépité	encouragé	coupé		<i>ignoré</i>	<i>trahi</i>
prudent	scandalisé	déprimé	engagé	perplexe		<i>inadéquat</i>	<i>utilisé</i>
réticent	sombre	désabusé	en paix	pris au		<i>incompétent</i>	...
sceptique	soupçonneux	désappointé	enthousiaste	dépourvu		<i>indigne</i>	
soucieux	sur les nerfs	éteint	étourdi	pris de court		<i>insulté</i>	
soupçonneux	surexcité	impuissant	éveillé	renversé		<i>intimidé</i>	
sur la réserve	survolté	inconfortable	exalté	saisi		<i>invisible</i>	
sur ses gardes	susceptible	mal à l'aise	excité	secoué		<i>isolé</i>	
suspicieux	tendu	malheureux	fasciné	sidéré		<i>jugé</i>	
terrifié	titillé	mécontent	ébranlé	stupéfait		<i>largué</i>	
tremblant	tourmenté	morose	ému	tombé des		<i>manipulé</i>	
vulnérable	tracassé	peiné	en désarroi	nues		<i>materné</i>	
...	...	en détresse	joyeux	troublé			
		ennuyé	libre	...			
		éteint	mobilisé				
		impuissant	motivé				
		inconfortable	nourri				
		mal à l'aise	optimiste				
		malheureux	ouvert				
		mécontent	plein de				
		morose	gratitude				
		peiné	rassuré				
		perturbé	rayonnant				
		pessimiste	réceptif				
		préoccupé	réjoui				
		secoué	satisfait				
		seul	stimulé				
		sombre	vivant				
		soucieux	...				
		...					



[Copyleft Attitude]

Nous vous donnons l'autorisation de copier, de diffuser et de transformer librement le présent document. Notre but est de favoriser et d'autoriser son utilisation par le plus grand nombre. En avoir jouissance pour en multiplier le plaisir de l'utiliser, créer de nouvelles conditions d'utilisation pour amplifier ses possibilités. Nous croyons que le savoir et la création sont des ressources qui doivent demeurer libres pour être encore véritablement du savoir et de la création.



Nos besoins

Les besoins sont universels. Ils nous appartiennent à 100%. Un besoin n'est pas une action. Il n'est pas en lien avec une personne ou circonstance. Il est important de distinguer nos besoins des stratégies qui permettent de les assouvir.

SURVIE

- Abri
- Air
- Eau
- Environnement sain
- Espace
- Exercice
- Mouvement
- Nourriture (au sens large)
 - Confort
 - Contact physique
 - Détente
 - Douceur
 - Loisir
 - Soins
 - Tendresse
 - Toucher
- Protection
- Repos
- Sécurité
- Soins
- Temps

INTÉGRITÉ

- Assurance
- Authenticité
- Connaissance de soi, valeurs, rêves
- Détachement
- Équilibre
- Estime de soi
- Honnêteté
- Recherche de sens
- Respect de soi
- Respect de son rythme
- Sens de sa place
- Sens de sa valeur

D'ORDRE

RELATIONNEL

- Acceptation
- Accueil
- Adaptation
- Affection
- Amour
- Appartenance
- Attention
- Bienveillance
- Chaleur humaine
- Changement
- Communication
- Compréhension
- Concertation
- Confiance
- Connexion
- Contact
- Continuité
- Contribution à la vie
- Coopération
- Délicatesse
- Direction
- Discretion
- Douceur
- Écoute
- Égalité
- Empathie
- Engagement
- Équité
- Fiabilité
- Fidélité
- Flexibilité
- Humilité
- Inclusion
- Intimité
- Leadership
- Lien
- Loyauté
- Mutualité
- Ouverture
- Partage
- Présence
- Proximité
- Réciprocité
- Réconciliation
- Réconfort
- Respect
- Sincérité
- Solidarité
- Souplesse
- Soutien
- Stabilité
- Transparence

AUTONOMIE

- Affirmation de soi
- Apprivoisement
- Appropriation de son pouvoir
- Calme
- Espace pour soi
- Estime de soi
- Interdépendance
- Liberté
- Maîtrise
- Solitude
- Tranquillité
- Vitalité

EXPRESSION DE SOI

- Accomplissement
- Action
- Clarté
- Cohérence
- Compréhension
- Concision
- Connaissance
- Conscience
- Créativité
- Croissance
- Évolution
- Guérison
- Lucidité
- Nouveauté
- Participation
- Réalisation
- Récréation
- Recul
- Responsabilité
- Simplicité
- Spontanéité
- Stimulation

CÉLÉBRATION

- Abondance
- Beauté
- Bonté
- Communion
- Deuil
- Espoir
- Goût d'expérimenter l'intensité de la vie
- Harmonie
- Humour
- Inspiration
- Jeu
- Lâcher prise
- Ordre
- Paix
- Plaisir
- Sacré
- Sagesse
- Sens
- Sérénité
- Silence
- Spiritualité
- Transcendance
- Unité



[Copyleft Attitude]

Nous vous donnons l'autorisation de copier, de diffuser et de transformer librement le présent document. Notre but est de favoriser et d'autoriser son utilisation par le plus grand nombre. En avoir jouissance pour en multiplier le plaisir de l'utiliser, créer de nouvelles conditions d'utilisation pour amplifier ses possibilités. Nous croyons que le savoir et la création sont des ressources qui doivent demeurer libres pour être encore véritablement du savoir et de la création.

