

LISTE DES EMOTIONS ET RESENTIS

QUAND NOS BESOINS SONT REJOINTS



AFFECTION

Amour (plein.e de)
Amoureux.se
Attendri.e
Attiré.e
Charmé.e
Compassion (plein.e de)
Connecté.e
Emu.e
Gratitude (plein.e de)
Reconnaissant.e
Relié.e
Tendresse (plein.e de)
Touché.e



SÉRÉNITÉ

Apaisé.e
Calme
Centré.e
Comblé.e
Confiant.e
Décontracté.e
Détendu.e
Léger.e
Nourri.e
Ouvert.e
Paisible
Rassuré.e
Relaxé.e
Serein.e
Soulagé.e
Tranquille
Zen



JOIE

Amusé.e
Content.e
Enchanté.e
Enjoué.e
Entrain (plein.e d')
Euphorique
Fier.e
Gai.e
Heureux.se
Hilare
Humeur espiègle
Joyeux.se
Ravi.e
Réjoui.e
Satisfait.e



INTÉRÊT

Admiratif.ve
Attentif.ve
Captivé.e
Concentré.e
Curieux.se
Ébloui.e
Emballé.e
Émerveillé.e
Enthousiaste
Époustouflé.e
Excité.e
Fasciné.e
Inspiré.e
Intrigué.e
Passionné.e
Surpris.e



ÉNERGIE

Électrisé.e
En effervescence
En expansion
Enflammé.e
Excité.e
Galvanisé.e
Pétillant.e
Plein d'énergie
Rayonnant.e
Régénéré.e
Revigoré.e
Surexcité.e
Vibrant.e
Vivifié.e

QUAND NOS BESOINS NE SONT PAS REJOINTS



PEUR

Angoissé.e
Anxieux.se
Apeuré.e
Effrayé.e
Horrifié.e
Inquiet.e
Méfiant.e
Paniqué.e
Stressé.e
Sur mes gardes
Terrifié.e
Terrorisé.e



COLERE

Agacé.e
Amer.e
Contrarié.e
Dégoûté.e
Écœuré.e
En colère
Énervé.e
Exaspéré.e
Excédé.e
Fâché.e
Frustré.e
Furieux.se
Hors de moi

TENSION

Agité.e
Crispé.e
Impatient.e
Nerveux.se
Préoccupé.e
Tendu.e



TRISTESSE

Accablé.e
Blessé.e
Chagriné.e
Consterné.e
Découragé.e
Déçu.e
Démoralisé.e
Dépité.e
Déprimé.e
Désespéré.e
Désolé.e
Effondré.e
En deuil
Impuissant.e
Malheureux.se
Morose
Peiné.e
Résigné.e
Seul.e
Triste



CONFUSION

Bouleversé.e
Confus.e
Chamboulé.e
Coupable
Débousolé.e
Démuni.e
Déprimé.e
Déséparé.e
Déstabilisé.e
Dubitatif.ve
Gêné.e
Honteux.se
Impuissant.e
Indécis.e
Intimidé.e
Jaloux.se
Mal à l'aise
Partagé.e
Remué.e
Tirillé.e



FATIGUE

Abattu.e
Affaiblit
Anéanti.e
Éprouvé.e
Épuisé.e
Exténué.e
Endolori.e
Endormi.e
Fatigué.e
Lessivé.e
Léthargique
Sans énergie
Vidé.e



SIDÉRATION

Abasourdi.e
Ahuri.e
Choqué.e
Effaré.e
Estomaqué.e
Étonné.e
Interloqué.e
Perplexe
Sidéré.e
Stupéfait.e
Surpris.e

