

LISTE DES ÉVALUATIONS MASQUÉES

Quand je mélange mes sentiments et mes interprétations...



ACCUSÉ.E

Blâmé.e
Blessé.e
Fautif
Incriminé.e
Jugé.e
Mis.e en cause
Pris.e en faute



ATTAQUÉ.E

Agressé.e
Bousculé.e
Critiqué.e
Harcelé.e
Insulté.e
Malmené.e
Menacé.e
Offensé.e
Persécuté.e
Provoqué.e



DOMINÉ.E

Bridé.e
Contraint.e
Écrasé.e
Étouffé.e
Exploité.e
Forcé.e
Maltraité.e
Materné.e
Minimisé.e
Piétiné.e
Vaincu.e



MANIPULÉ.E

Dupé.e
Escroqué.e
Exploité.e
Floué.e
Piégé.e
Roulé.e
Trahi.e
Trompé.e
Utilisé.e
Volé.e



MEPRISÉ.E

Bête
Déconsidéré.e
Dénigré.e
Déprécié.e
Dévalorisé.e
Discrédité.e
Diminué.e
Incapable
Humilié.e
Méprisé.e
Minable
Négligé.e
Nul.le
Rabaissé.e
Ridiculisé.e
Sali.e



REJETÉ.E

Abandonné.e
Délaisé.e
Ecarté.e
Exclu.e
Ignoré.e
Incompris.e
Indésirable
Invisible
Isolé.e
Jeté.e
Largué.e
Mise.e de côté
Nié.e
Pas accepté.e
Pas aimé.e
Pas entendu.e
Pas reconnu.e



Les **évaluations masquées** sont des mots employés **comme des sentiments** alors qu'ils sont un **mélange de sentiments et d'interprétations** sur ce que l'autre « me fait » ou sur ce que nous « pensons être ».

Ils nous font perdre de vue que **ce sont nos besoins qui sont la cause réelle de nos sentiments** et diminuent notre pouvoir d'embellir notre vie.

Lorsque j'exprime à l'autre des **évaluations masquées**, cela augmente le risque qu'il/elle **entende un reproche** de ma part.