

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



[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%. Il est important de distinguer nos besoins des stratégies qui permettent de les assouvir. Un besoin n'est pas une *action*. Ce n'est pas non plus quelque chose que l'on peut *prendre* ou *toucher*. Un besoin ne dépend d'aucune circonstance particulière comme d'aucune personne spécifique.

SURVIE (physiologiques)

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

INTÉGRITÉ (sécurité)

- ☐ Assurance
- ☐ Authenticité
- ☐ But
- ☐ Connaissance de soi, valeurs, rêves
- ☐ Détachement
- ☐ Équilibre
- ☐ Estime de soi
- ☐ Honnêteté
- ☐ Recherche de sens
- ☐ Respect de soi
- ☐ Rythme, temps d'intégration
- ☐ Sens de sa place
- ☐ Sens de sa valeur

D'ORDRE RELATIONNEL (appartenance)

- ☐ 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
- ☐ Interdépendance
- ☐ Intimité
- ☐ Leadership
- ☐ Lien
- ☐ Loyauté
- ☐ Mutualité
- ☐ Ouverture
- ☐ Partage
- ☐ Présence
- ☐ Proximité
- ☐ Réciprocité
- ☐ Réconciliation
- ☐ Réconfort
- ☐ Respect
- ☐ Sécurité
- ☐ Sincérité
- ☐ Solidarité
- ☐ Souplesse
- ☐ Soutien
- ☐ Stabilité
- ☐ Transparence

AUTONOMIE (estime de soi)

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

EXPRESSION DE SOI (actualisation)

- ☐ Action
- ☐ Créativité
- ☐ Évolution
- ☐ Guérison
- ☐ Lucidité
- ☐ Nouveauté
- ☐ Participation
- ☐ Réalisation
- ☐ Récréation
- ☐ Recul
- ☐ Spontanéité

(d'ordre mental)

- ☐ Clarté
- ☐ Cohérence
- ☐ Compréhension
- ☐ Concision
- ☐ Connaissance
- ☐ Conscience
- ☐ Responsabilité
- ☐ Simplicité
- ☐ Stimulation

TRANSCENDANCE

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

