

Les émotions sont comme de signaux qui nous indiquent que nos besoins sont remplis ou non. Elles nous incitent à prendre soin de nos besoins.

Les besoins qui découlent des besoins fondamentaux :

Survie

Abri, Air, Eau
Mouvements
Exercices
Nourriture
Repos
Permanence
Sécurité
Protection

Nourriture

Affection, soins
Confort, détente
Chaleur, plaisir
Douceur, loisir
Relaxation
Sensibilité
Attention, tendresse
Présence, toucher

Expression de soi

Accomplissement
Réalisation
Action, guérison
Apprendre
Créativité
Croissance, maîtrise
Evolution
Actualisation
Développement
Générer, être la cause
Participer

Autonomie

Affirmation de soi
Appropriation de son pouvoir
Choix, décider par soi-même
Indépendance
Liberté
Solitude
Calme
Tranquillité
Temps
Espace pour soi
Motivation

Intégrité

Authenticité, honnêteté
But, direction, savoir où aller
Connaissance de soi, équilibre
Déterminer ses valeurs, rêves, visions
Estime de soi, respect de soi
Rythme, temps d'intégration
Sens de sa propre valeur, de sa place

D'ordre mental

Clarté, précision
Compréhension
Cohérence, adéquation
Concision, conscience
Exploration, découverte
Information, connaissances
Simplicité, stimulation

Célébration de la vie

Communion
Deuil, perte
Fête, jeu
Sentir la vie en soi
Humour, naissance
Ritualisation
Rendre grâce

D'ordre social

Acceptation
Amour, amitié
Affection
Appartenance
Communication
Compagnie
Concertation
Confiance
Connexion, contact
Donner, Contribuer
Servir, recevoir
Ecoute, compréhension
Empathie
Equité, justice
Expression
Honnêteté
Transparence
Interdépendance
Intimité

Partage, échange
Coopération
Présence
Proximité
Reconnaissance
Respect, considération
Sécurité, fiabilité
Confidentialité
Discrétion
Permanence, continuité
Structures, repères
Soutien, aide
Assistance
Réconfort
Tolérance
Ouverture
Accueil de la différence
Miséricorde
Encouragement

D'ordre spirituel

Amour
Beauté, sens esthétique
Confiance
Lâcher-prise
Espoir
Etre
Finalité
Harmonie
Inspiration
Joie
Ordre
Paix
Sacré, prière
Sérénité
Silence
Transcendance
Vérité

Développer son vocabulaire

Je ressens de la colère: Je me sens

aigre	fâché	irrité
agacé	frustré	jaloux
agité	furieux	plein d'animosité
amer	fulminant	plein d'aversion
courroucé	hargneux	plein de ressentiment
dégoûté	haineux	rageur
énervé	hostile	remonté
exaspéré	horripilé	tendu
excédé	méprisant	contrarié
fragilisé	impatiente	ulcéré

Je ressens de la tristesse: Je me sens

abattu	découragé	désorienté
accablé	désappointé	insécurisé
affligé	déçu	malheureux
atterré	dépité	misérable
bouleversé	démoralisé	mélancolique
cafardeux	déprimé	plein de désarroi
chagriné	désespéré	peiné
consterné	désabusé	pessimiste

Je ressens de la peur: Je me sens

affolé	dépassé	horrifié
agité	dérouté	nerveux
alarmé	désemparé	paniqué
angoissé	déstabilisé	plein d'effroi
anxieux	effaré	plein de désarroi
apeuré	effrayé	terrifié
craintif	épouvanté	transi
crispé	glacé	tremblant
démuni	hystérique	en détresse

Je ressens de la honte : Je me sens

**contrit
confus
coupable
défait
embarrassé
responsable**

**gêné
honteux
malheureux
mal à l'aise
mortifié
.....**

**mécontent
navré
plein de remords
plein de regrets
piteux**

Je ressens de la curiosité : Je me sens ...

**attiré
attentif
bien disposé
captivé
curieux
enjoué
ébahi**

**éveillé
excité
fasciné
intéressé
intrigué
impliqué
joyeux**

**passionné
tenté
transporté
surpris
ravi
stimulé
.....**

Je ne sais pas ce que j'ai, ça ne va pas : Je me sens

**à bout
abasourdi
blessé
débordé
déconcentré
de mauvaise humeur
démuni
désabusé
désolé
détaché
écoeuré
ému
.....**

**incommodé
inquiet
insatisfait
instable
las
lassé
lourd
méfiant
mal assuré
pas intéressé
perplexe
perturbé**

**piqué à vif
préoccupé
résigné
sceptique
secoué
sensible
sidéré
soucieux
suspicieux
stupéfait
troublé
vexé**

Je suis dans la joie : Je me sens...

alerte
amusé
béat
bienveillant
comblé
content
de bonne humeur
égayé
ému
emballé
euphorique
enjoué

enthousiaste
en extase
enchanté
encouragé
exalté
émoustillé
gai
heureux
hilare
joyeux
léger
optimiste

plein d'allégresse
plein d'entrain
plein d'espoir
dans la jubilation
réjoui
rempli de félicité
rempli de bonheur
surexcité
transporté de joie
trionphant

.....

Je suis dans la paix : Je me sens...

apaisé
bien disposé
calme
confiant
décontracté

détendu
en harmonie
en sécurité
paisible
rassuré

satisfait
soulagé
serein
tranquille

.....

Je me sens bien : Je me sens...

admiratif
amoureux
attendri
charmé
encouragé
étonné
éveillé

fier
libre
plein de compassion
plein de douceur
ragaillard
reconnaissant
régénéré

regonflé
revigoré
remonté
surpris
sûr de moi
tendre
touché

.....