

## LISTE DE SENTIMENTS

PEUR	COLÈRE	TRISTESSE	JOIE	SURPRISE	DÉGOÛT
Angoissé	À bout	Abattu	À l'aise	Abasourdi	Dégoûté
Anxieux	Agacé	Accablé	Amusé	Bouche bée	Écœuré
Craintif	Agité	Attristé	Animé	Déboussolé	Rebuté
Déchiré	Amer	Blessé	Apaisé	Déseparé	
Divisé	Choqué	Bouleversé	Calme	Désorienté	
Embarrassé	Contrarié	Déchiré	Captivé	Déstabilisé	
En détresse	Crispé	Découragé	Comblé	Estomaqué	
Fébrile	En colère	Défait	Confiant	Étonné	
Figé	Énervé	Démotivé	Content	Impressionné	
Inquiet	En maudit	Démuni	Détendu	Intrigué	
Mal à l'aise	Exaspéré	Déprimé	Déterminé	Perplexe	
Paniqué	Fâché	Désespéré	Disposé	Pris de court	
Partagé	Frustré	Désenchanté	Emballé	Renversé	
Préoccupé	Impatient	Désillusionné	Encouragé	Secoué	
Prudent	Irrité	Désolé	Engagé	Sidéré	
Réticent	Mécontent	Ébranlé	En paix	Surpris	
Sceptique	Outré	Ému	Enthousiaste	Stupéfait	
Tendu	Pas content	Ennuyé	Fier	Troublé	
Tourmenté	Révolté	Éteint	Heureux		
Tracassé	Susceptible	Impuissant	Joyeux		
Vulnérable		Mal à l'aise	Libre		
		Malheureux	Motivé		
		Morose	Optimiste		
		Peiné	Reconnaissant		
		Seul	Rassuré		
			Réceptif		
			Satisfait		
			Stimulé		
			Vivant		

Astuce : « Mon niveau d'inconfort, sur une échelle de 0 à 10, est de... »

**Termes à éviter** : attaqué, blâmé, contrôlé, dévalorisé, diminué, dominé, écrasé, étouffé, floué, harcelé, humilié, ignoré, inadéquat, intimidé, invisible, isolé, jugé, manipulé, menacé, méprisé, négligé, obligé, pas aimé, pas compris, pas écouté, pas respecté, pas utile, piégé, rabaisé, rejeté, ridiculisé, trahi, utilisé, etc.

## LISTE DE BESOINS

RESSOURCES, BESOINS PHYS.	RELATIONNEL	EXPRESSION DE SOI
Air	Acceptation	Accomplissement
Contacts phys. respectueux	Accueil	Action
Environnement sain	Appartenance	Clarté
Exercice, mouvement	Appréciation	Cohérence
Nourriture, eau	Attention	Compréhension
Protection	Bienveillance	Connaissance
Repos, détente, calme	Chaleur humaine	Créativité
Sécurité	Changement	Croissance, évolution
Temps	Communication	Nouveauté
	Compassion	Participation aux décisions
INTÉGRITÉ, RESPONSABILITÉ	Compréhension	Plaisir
Authenticité	Concertation	Progrès
Connaissance de soi	Confiance	Réalisation
Contribution à (...)	Connexion	Recul
Efficacité, progrès	Contact	Responsabilité
Équilibre	Coopération	Simplicité
Estime de soi	Douceur	Spontanéité
Honnêteté	Écoute, empathie	
Ponctualité	Engagement	COMMUNICATION, B. INTEL.
Qualité	Équité, égalité	Clarté
Respect de soi	Fiabilité	Défi
Respect de son rythme	Flexibilité	Direction
Respect des engagements	Harmonie	Formation
Sens de sa place	Inclusion	Information
	Inclusion dans les décisions	Prise de conscience
AUTONOMIE	Ouverture	Réflexion, recul
Affirmation de soi	Partage	Rétroaction
Autonomie	Réassurance	Sens
Apprivoisement	Réciprocité	Stimulation
Choix	Respect	
Discipline	Sincérité	AUTRES
Liberté	Solidarité	Espoir
Solitude	Soutien	Humour
	Stabilité	Lâcher prise
	Transparence	Ordre, propreté, harmonie
	Validation	Reconnaissance