

Peur

affolé
alarmé
angoissé
anxieux
apeuré
bloqué
chaviré
circonspect
craintif
déchiré
effarouché
effrayé
embarrassé
en désarroi
fébrile
inquiet
mal à l'aise
paniqué
préoccupé
prudent
réticent
sceptique
soucieux
suspenseux
sur la réserve
sur ses gardes
suspicieux
terrifié
tremblant
vulnérable

Colère

à bout
agité
amer
choqué
contrarié
crispé
emporté
en avoir assez
en avoir marre
énervé
exaspéré
excédé
fâché
frustré
horrifié
impatient
mécontent
outré
révolté
scandalisé
sombre
suspenseux
sur les nerfs
surexcité
survolté
susceptible
tendu
titillé
tourmenté
tracassé

Dégoût

dégoûté
écoeuré
plein de
répulsion
rebuté
révulsé

Surprise

abasourdi
ahuri
assommé
bouche bée
déboussolé
décontenancé
dépaycé
déseparé
désorienté
déstabilisé
éberlué
embêté
estomaqué
impressionné
interloqué
interpellé
intrigué
le souffle
coupé
perplexe
pris au
dépourvu
pris de court
renversé
saisi
secoué
sidéré
stupéfait
tombé des
 nues
troublé

Tristesse

abattu
accablé
affligé
assommé
attristé
avoir
le coeur gros
bouleversé
chagriné
confondu
consterné
contrarié
dans tous ses états
de mauvaise humeur
déchiré
découragé
défait
démotivé
démuni
dépité
déprimé
désabusé
désappointé
désenchanté
désespéré
désillusionné
désolé
ébranlé
ému
en désarroi
en détresse
ennuyé
éteint
impuissant
inconfortable
mal à l'aise
malheureux
mécontent
morose
peiné
perturbé
pessimiste
préoccupé
secoué
seul
sombre
soucieux

Joie

à l'aise
amusé
animé
apaisé
attendri
bien disposé
calme
captivé
centré
comblé
confiant
confortable
content
décontracté
détendu
déterminé
disposé
emballé
encouragé
engagé
en paix
enthousiaste
étourdi
éveillé
exalté
excité
fasciné
fier
heureux
impliqué
joyeux
libre
mobilisé
motivé
nourri
optimiste
ouvert
plein de
gratitude
rassuré
rayonnant
réceptif
réjoui
satisfait
stimulé
vivant

Sentiments intriqués (à éviter)

abandonné - abusé - acculé - accusé -
attaqué - blâmé - coupable - délaissé
- détesté - dévalorisé - diminué -
dominé - écarté - écrasé - étouffé -
floué - harcelé - humilié - ignoré -
inadéquat - incompetent - indigne -
insulté - intimidé - invisible - isolé -
jugé - largué - manipulé - maternel -
menacé - méprisé - minable - mis sous
pression - négligé - obligé - pas aimé
- pas compris - pas considéré - pas
écouté - pas respecté - pas utile -
piégé - rabaissé - rejeté - ridiculisé -
stupide - trahi - utilisé

Survie

Abri
Air
Eau
Environnement sain
Espace
Exercice
Lumière
Mouvement
Nourriture (au sens large) : *confort, contact physique, détente, soins, tendresse, toucher*
Protection
Repos
Sécurité
Soins
Temps

Célébration

Abondance
Beauté
Bonté
Communion
Deuil
Espoir
Goût d'expérimenter l'intensité de la vie
Harmonie
Humour
Inspiration
Jeu
Lâcher prise
Ordre
Paix
Plaisir

Sacré
Sagesse
Sens
Sérénité
Silence
Spiritualité
Transcendance
Unité

Autonomie

Affirmation de soi
Apprivoisement
Appropriation de son pouvoir
Calme
Espace pour soi
Estime de soi
Interdépendance
Liberté
Maîtrise
Solitude
Tranquillité
Vitalité

Intégrité

Assurance
Authenticité
Connaissance
de soi : *valeurs, rêves*
Détachement
Équilibre
Estime de soi
Honnêteté
Recherche de sens
Respect de soi
Respect de son rythme
Sens de sa place
Sens de sa valeur

Relationnel

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

Expression de soi

Accomplissement
Action
Clarté
Cohérence
Compréhension
Concision
Connaissance
Conscience
Créativité
Croissance
Évolution
Guérison
Lucidité
Nouveauté
Participation
Réalisation
Récréation
Recul
Responsabilité
Simplicité
Spontanéité
Stimulation

Les besoins à l'origine de nos sentiments

Les besoins sont universels. Ils nous appartiennent à 100%. Un besoin n'est pas une action, c'est une motivation profonde. Il n'est pas en lien avec une personne ou une circonstance. Il est important de distinguer nos besoins des stratégies qui permettent de les assouvir.