

SENTIMENTS

Emotions et sentiments courants (source d'expansion et/ou de contraction):

<p><u>Triste</u> Chagriné.e Fragile Honteux.se Misérable Navré.e Troublé.e Vulnérable Découragé.e Déçu.e Déprimé.e Désespéré.e Impuissant.e</p>	<p><u>Content.e</u> Confiant.e Encouragé.e Exalté.e En ébullition Excité.e Fièr.e Inspiré.e Joyeux.se Soulagé.e Reconnaissant.e Satisfait.e Ravi.e</p>	<p><u>Fâché.e</u> Agacé.e Agité.e Amèr.e Contrarié.e Dégouté.e Embêté.e Exaspéré.e Frustré.e Furieux.se Haineux.se Impatient.e Irrité.e</p>
<p><u>Apeuré.e</u> Affolé.e Anxieux.se Choqué.e Effrayé.e Epouvanté.e Inquiet.e Méfiant.e Paniqué.e Soucieux.se Tendue.e Tourmenté.e</p>	<p><u>Fatigué.e</u> Décentré.e Démuni.e Dépassé.e Epuisé.e Fragile Impuissant.e Indisposé.e Las.se Vidé.e</p>	<p><u>Partagé.e</u> Abasourdi.e Bouleversé.e Dchiré.e Déconcerté.e Dérouté.e Perdu.e Etonné.e Hésitant.e Incertain.e Inconfortable Indécis Mal à l'aise</p>
<p><u>Paisible</u> Calme Tranquille Décontracté.e Détendu.e Nourri.e Satisfait.e Vivant.e Comblé.e Confiant.e Confortable Serein.e</p>	<p><u>Enjoué.e</u> Captivé.e Créatif.ve Inspiré.e Intéressé.e Stimulé.e Fasciné.e Espiègle Chaleureux.se Compatissant.e Attendri.e Emu.e</p>	

Evaluations masquées (faux-sentiments, teintés d'interprétation, pointe sur l'autre)

<p>Abandonné.e Attaqué.e Blâmé.e Accusé.e Coïncé.e Forcé.e Critiqué.e Dévalorisé.e</p>	<p>Envahi.e Etouffé.e Harcelé.e Humilié.e Ignoré.e Incompris.e Intimidé.e Invisible</p>	<p>Pas accepté.e Pas apprécié.e Pas respecté.e Provoqué.e Rabaisé.e Trahi.e Trompé.e Manipulé.e</p>
---	--	--

BESOINS

Besoins humains fondamentaux (élans, inspirations)

<p><u>Jeu & Célébration</u> Légèreté Humour Insouciance S'amuser Gratitude Mouvement Deuil (des personnes, des limites, des rêves inachevés, des besoins inassouvis)</p>	<p><u>Affection :</u> Amour Douceur Tendresse Soutien Toucher Soin Attention Chaleur humaine Liens</p>	<p><u>Interdépendance :</u> Appartenance Amitié Inclusion Intimité Communauté Fraternité Reconnaissance</p>
<p><u>Intégrité :</u> Honnêteté Authenticité Transparence Stabilité Estime de soi Réalisation Confiance en soi Croissance Maîtrise</p>	<p><u>Contribution :</u> Autonomie Créativité Espoir Sens Evolution</p>	<p><u>Spiritualité :</u> Beauté Inspiration Créativité Ordre Paix Sens Contribution</p>
<p><u>Sécurité :</u> Confidentialité Honnêteté Protection Sincérité Pouvoir compter sur</p>	<p><u>Autonomie :</u> Rêve Confiance Indépendance Choix Liberté Défi</p>	<p><u>Coopération :</u> Respect Travail d'équipe Harmonie Flexibilité Clarté Soutien</p>
<p><u>Connexion :</u> Lien Coopération Participation Empathie Communication Compréhension Confiance</p>	<p><u>Bien-être physique :</u> Nourriture Eau Air Espace Sommeil Chaleur Relaxation Toucher</p>	<p>Apprentissage Clarté Compréhension Conscience Discernement Information Réflexion Rigueur Stimulation</p>