

## 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 bée	répulsion	<i>accusé</i>
apeuré	contrarié	attristé	attendri	déboussolé	rebuté	<i>attaqué</i>
bloqué	crispé	avoir	bien disposé	décontenancé	révulsé	<i>blâmé</i>
chaviré	emporté	le cœur gros	calme	dépaysé		<i>coupable</i>
circonspect	en avoir assez	bouleversé	captivé	déseparé		<i>délaissé</i>
craintif	en avoir marre	chagriné	centré	désorienté		<i>détesté</i>
déchiré	énervé	confondu	comblé	déstabilisé		<i>dévalorisé</i>
effarouché	exaspéré	consterné	confiant	éberlué		<i>diminué</i>
effrayé	excédé	contrarié	confortable	embêté		<i>dominé</i>
embarrassé	fâché	dans tous ses états	content	estomaqué		<i>écarté</i>
en désarroi	frustré	de mauvaise humeur	décontracté	impressionné		<i>écrasé</i>
fébrile	horrifié	déchiré	détendu	interloqué		<i>étouffé</i>
inquiet	impatient	découragé	déterminé	interpelé		<i>floué</i>
mal à l'aise	mécontent	défait	disposé	intrigué		<i>harcelé</i>
paniqué	outré	démotivé	emballé	le souffle		<i>humilié</i>
préoccupé	révolté	démuni	encouragé	coupé		<i>ignoré</i>
prudent	scandalisé	dépité	engagé	perplexe		<i>inadéquat</i>
réticent	sombre	déprimé	en paix	pris au		<i>incompétent</i>
sceptique	soupçonneux	désabusé	enthousiaste	dépourvu		<i>indigne</i>
soucieux	sur les nerfs	désappointé	étourdi	pris de court		<i>insulté</i>
soupçonneux	surexcité	désespéré	éveillé	renversé		<i>intimidé</i>
sur la réserve	survolté	désenchanté	exalté	saisi		<i>invisible</i>
sur ses gardes	susceptible	désillusionné	excité	secoué		<i>isolé</i>
suspicieux	tendu	désolé	fasciné	sidéré		<i>jugé</i>
terrifié	titillé	ébranlé	fier	stupéfait		<i>largué</i>
tremblant	tourmenté	ému	heureux	tombé des		<i>manipulé</i>
vulnérable	tracassé	en désarroi	impliqué	nues		<i>materné</i>
...	...	en détresse	joyeux	troublé		<i>minable</i>
		ennuyé	libre	...		<i>menacé</i>
		éteint				<i>méprisé</i>
		impuissant				<i>mis sous</i>
		inconfortable				<i>pression</i>
		mal à l'aise				<i>négligé</i>
		malheureux				<i>obligé</i>
		mécontent				<i>pas aimé</i>
		morose				<i>pas compris</i>
		peiné				<i>pas considéré</i>
		perturbé				<i>pas écouté</i>
		pessimiste				<i>pas respecté</i>
		préoccupé				<i>pas utile</i>
		secoué				<i>piégé</i>
		seul				<i>rabaissé</i>
		sombre				<i>rejeté</i>
		soucieux				<i>ridiculisé</i>
		...				<i>stupide</i>
						<i>trahi</i>
						<i>utilisé</i>
						...



[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%. Un besoin n'est pas une action. Il n'est pas en lien avec une personne ou circonstance. Il est important de distinguer nos besoins des stratégies qui permettent de les assouvir.

### SURVIE

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

### 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

### D'ORDRE 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

### AUTONOMIE

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

### 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

### 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



[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.

