*QUELLE ÉMOTION ? Je me sens…*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A  Abaissé  Abandonné  Abasourdi  Abattu  Absent  Absorbé  Abusé  Accablé  Affectueux  Affolé  Agacé  Agité  Agressif  Allégé  Amer  Ambivalent  Angoissé  Anxieux  Apaisé  Apeuré  Assuré  Attentif  Attirant  Aventureux  B  Bienveillant  Blasé  Blessé  Blindé  Bloqué  Bouleversé  Brisé  Brûlé  C  Calme  Centré  Chamboulé  Chaleureux  Charmé  Choqué  Coincé | Confus  Comblé  Compatissant  Compris  Concentré  Concerné  Confiant  Confus  Consterné  Content  Contrarié  Coupable  Courageux  Craintif  Créatif  Crispé  Critiqué  Culpabilisé  Curieux  D  Débordé  Déboussolé  Déchiré  Déconcerté  Déconnecté  Décontracté  Découragé  Déçu  Défait  Défensif  Délaissé  Délivré  Dégoûté Démolie  Démoralisé  Démuni  Dépassé  Dépendant  Déprimé  Dérangé  Dérouté  Désabusé | Désappointé  Désarmé  Désemparé  Désenchanté  Désespéré  Désorienté  Déstabilisé  Détaché  Détendu  Déterminé  Dévalorisé  Différent  Distant  Dur  Dynamisé  E  Ébranlé  Écœuré  Écrasé  Effondré  Effrayé  Électrisé  Emballé  Embarrassé  Embêté  Embrouillé  Émerveillé  Emprisonné  Ému  Enchanté  Encouragé  Énergisé  Énervé  Engourdi  Ennuyé  Enragé  Enthousiaste  Envahie  Envieux  Étouffé  Épanoui  Éprouvé | Épuisé  Essoufflé  Étonné  Étourdi  Euphorique  Éveillé  Exalté  Exaspéré  Excédé  Excité  Exclu  Exploité  F  Fâché  Faible  Fasciné  Fatigué  Fébrile  Fermé  Fier  Floué  Fort  Fragile  Froid  Frustré  Furieux  Furieux  G  Gai  Galvanisé  Gêné  Grognon  H  Haineux  Harmonieux  Hésitant  Heureux  Honteux  Horrifié  Hostile  Humble  Humilié | I  Ignoré  Impassible  Impatient  Imperméable  Impliqué  Impuissant  Impulsif  Incertain  Incommodé  Indécis  Indésirable  Indifférent  Indigné  Inerte  Inférieur  Inquiet  Insatisfait  Insécurisé  Insensible  Insouciant  Inspiré  Insatiable  Instable  Intéressé  Intimidé  Intrépide  Intrigué  Irrité  Isolé  J  Jaloux  Joyeux  Jubilant  Jugé  L  Laid  Las  Lassé  Léthargique Libre  Lourd | M  Malheureux  Malicieux  Manipulé  Maussade  Mécontent  Méfiant  Mélancolique  Menacé  Mêlé  Méprisant  Méprisé  Misérable  Modeste  Morose  Motivé  N  Navré  Négatif  Nerveux  Nostalgique  Nourri  O  Optimiste  Outré  Ouvert  P  Paisible  Paniqué  Paralysé  Paresseux  Passionné  Patient  Peiné  Perdu  Perplexe  Persécuté  Perturbé  Pessimiste  Peureux  Piégé  Piteux | Préoccupé  Prévenant  Prisonnier  Protégé  Prudent  Positif  R  Radieux  Raisonnable  Rafraichi  Ramolli  Rancunier  Rassasié  Rassuré  Ravi  Rayonnant  Réconforté  Reconnaissant  Régénéré  Réjoui  Rejeté  Relaxe  Remonté  Renfermé  Réservé  Résigné  Respecté  Responsable  Retissant  Révolté  Ridicule  S  Sale / Sali  Satisfait  Saturé  Scandalisé  Secoué  Sécurisé  Séduisant  Septique  Sensible  Serein | Seul  Sidéré  Silencieux  Solitaire  Soucieux  Souffrant  Soulagé  Soumis  Sournois  Stimulé  Stressé  Stupéfait  Suffoqué  Surexcité  Supérieur  Surchargé  Surpris  T  Tanné  Tendre  Tendu  Terrassé  Terrifié  Têtu  Timide  Tiraillé  Touché  Tourmenté  Tracassé  Trahi  Tranquille  Triomphant  Triste  Trompé  Troublé  V  Vexé  Vide  Victime  Violé  Vivant  Vulnérable |

*BESOINS DE BASE Je manque de…*

* Activité physique… J’ai besoin de dépenser mes énergies
* Amour/Affection… J’ai besoin de donner de l’amour/affection et d’en recevoir
* Confiance… J’ai besoin d’augmenter ma confiance par de petites victoires
* Contact physique… J’ai besoin de toucher et être touché
* Courage… J’ai besoin de regarder mes peurs en face en les affrontant
* Équilibre… J’ai besoin d’équilibrer toutes les sphères de ma vie
* Estime… J’ai besoin de développer mon estime en me valorisant
* Fermeté… J’ai besoin de mettre mes limites et être capable de dire non
* Intérêts… J’ai besoin de développer de nouveaux intérêts pour briser la monotonie
* Motivation… J’ai besoin d’une meilleure confiance en mes capacités
* Ouverture… J’ai besoin de m’ouvrir aux différences et connaissances
* Respect… J’ai besoin de me sentir respecté
* Reconnaissance… J’ai besoin d’être reconnu pour ce que je fais et qui je suis
* Sécurité… J’ai besoin de me sentir en sécurité
* Sommeil… J’ai besoin de récupérer par des bonnes nuits de sommeil
* Temps… J’ai besoin de prendre du temps pour moi afin de me retrouver