*QUELLE ÉMOTION ? Je me sens…*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AAbaisséAbandonnéAbasourdiAbattuAbsentAbsorbéAbuséAccabléAffectueuxAffoléAgacéAgitéAgressifAllégéAmerAmbivalentAngoisséAnxieuxApaiséApeuréAssuréAttentifAttirantAventureuxBBienveillantBlaséBlesséBlindéBloquéBouleverséBriséBrûléCCalmeCentréChambouléChaleureuxCharméChoquéCoincé | ConfusCombléCompatissantComprisConcentréConcernéConfiantConfusConsternéContentContrariéCoupableCourageuxCraintifCréatifCrispéCritiquéCulpabiliséCurieuxDDébordéDéboussoléDéchiréDéconcertéDéconnectéDécontractéDécouragéDéçuDéfaitDéfensifDélaisséDélivréDégoûté DémolieDémoraliséDémuniDépasséDépendantDépriméDérangéDéroutéDésabusé | DésappointéDésarméDésemparéDésenchantéDésespéréDésorientéDéstabiliséDétachéDétenduDéterminéDévaloriséDifférentDistantDurDynamiséEÉbranléÉcœuréÉcraséEffondréEffrayéÉlectriséEmballéEmbarrasséEmbêtéEmbrouilléÉmerveilléEmprisonnéÉmuEnchantéEncouragéÉnergiséÉnervéEngourdiEnnuyéEnragéEnthousiasteEnvahieEnvieuxÉtoufféÉpanouiÉprouvé | ÉpuiséEssouffléÉtonnéÉtourdiEuphoriqueÉveilléExaltéExaspéréExcédéExcitéExcluExploitéFFâchéFaibleFascinéFatiguéFébrileFerméFierFlouéFortFragileFroidFrustréFurieuxFurieuxGGaiGalvaniséGênéGrognonHHaineuxHarmonieuxHésitantHeureuxHonteuxHorrifiéHostileHumbleHumilié | IIgnoréImpassibleImpatientImperméableImpliquéImpuissantImpulsifIncertainIncommodéIndécisIndésirableIndifférentIndignéInerteInférieurInquietInsatisfaitInsécuriséInsensibleInsouciantInspiréInsatiableInstableIntéresséIntimidéIntrépideIntriguéIrritéIsoléJJalouxJoyeuxJubilantJugéLLaidLasLasséLéthargique LibreLourd | MMalheureuxMalicieuxManipuléMaussadeMécontentMéfiantMélancoliqueMenacéMêléMéprisantMépriséMisérableModesteMoroseMotivéNNavréNégatifNerveuxNostalgiqueNourriOOptimisteOutréOuvertPPaisiblePaniquéParalyséParesseuxPassionnéPatientPeinéPerduPerplexePersécutéPerturbéPessimistePeureuxPiégéPiteux | PréoccupéPrévenantPrisonnierProtégéPrudentPositifRRadieuxRaisonnable RafraichiRamolliRancunierRassasiéRassuréRaviRayonnantRéconfortéReconnaissantRégénéréRéjouiRejetéRelaxeRemontéRenferméRéservéRésignéRespectéResponsableRetissantRévoltéRidiculeSSale / SaliSatisfaitSaturéScandaliséSecouéSécuriséSéduisantSeptiqueSensibleSerein | SeulSidéréSilencieuxSolitaireSoucieuxSouffrantSoulagéSoumisSournoisStimuléStresséStupéfaitSuffoquéSurexcitéSupérieurSurchargéSurprisTTannéTendreTenduTerrasséTerrifiéTêtuTimideTirailléTouchéTourmentéTracasséTrahiTranquilleTriomphantTristeTrompéTroubléVVexéVideVictimeVioléVivantVulnérable |

*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