

### **Sentiments éprouvés quand nos besoins sont satisfaits**

A l'aise, admiratif, allégé, aimant, amusé, animé, apaisé, attendri, bien disposé, bouleversé, calme, captivé, centré, chaleureux, charmé, comblé, compatissant, concentré, concerné, confiant, content, curieux, décontracté, délassé, délivré, détendu, déterminé, dynamisé, ébahi, électrisé, emballé, émerveillé, émoustillé, ému, en effervescence, en expansion, enchanté, encouragé, énergique, enflammé, engagé, enjoué, e, harmonie, enthousiaste, épanoui, espiègle, plein d'espoir, étonné, éveillé, exalté, excité, exubérant, fasciné, fier, fort, galvanisé, gonflé à bloc, grisé, heureux, impliqué, insouciant, inspiré, intéressé, intrigué, joyeux, léger, libre, motivé, nourri, optimiste, ouvert, paisible, partagé, passionné, pétillant, proche, radieux, radouci, rafraichi, rassasié, rasséréiné, rassuré, ravi, rayonnant, réceptif, réconforté, reconnaissant, régénéré, réjoui, relaxé, revigoré, satisfait, sécurisé, sensibilisé, sensible, serein, sidéré, soulagé, stimulé, sûr de soi, surpris, touché, tranquille, vivant, vivifié

### **Sentiments éprouvés quand nos besoins ne sont pas satisfaits**

A bout, abattu, accablé, affolé, agacé, agité, alarmé, amer, angoissé, anxieux, apeuré, assoiffé, blessé, bloqué, bouleversé, chagriné, choqué, en colère, concerné, confus, consterné, contrarié, crispé, débordé, déchiré, déconcerté, décontenancé, découragé, sur la défensive, dégoûté, démonté, démoralisé, démuni, dépassé, dépité, déprimé, dérouté, désabusé, désappointé, désesparé, désespéré, désolé, désorienté, déstabilisé, détaché, distant, ébahi, ébranlé, effondré, effrayé, embarrassé, embrouillé, ému, endormi, énervé, ennuyé, enragé, éprouvé, épuisé, essoufflé, embarrassé, embrouillé, ému, endormi, énervé, ennuyé, enragé, éprouvé, épuisé, essoufflé, étonné, exaspéré, excédé, exténué, fâché, fatigué, fragile, frustré, furieux, gêné, glacé, grognon, hésitant, horrifié, hors de soi, impatient, insatisfait, insensible, intrigué, irrité, las, lourd, mal, mal à l'aise, malheureux, mécontent, méfiant, mélancolique, morose, nerveux, partagé, peiné, perdu, perplexe, perturbé, pessimiste, préoccupé, réservé, résigné, réticent, sans élan, saturé, sceptique, secoué, seul, sombre, soucieux, stressé, stupéfait, submergé, surmené, surpris, tendu, terrifié, terrorisé, tiraillé, tourmenté, triste, troublé, vexé, vidé, vulnérable

### **Mots à éviter (en situation d'expression directe, relative à la communication bienveillante), car ils contiennent une interprétation ou un jugement**

Abandonné, abusé, acculé, accusé, agressé, assailli, attaqué, bafoué, bête, blâmé, bousculé, calomnié, contraint, critiqué, déconsidéré, détesté, dévalorisé, diminué, dominé, dupé, écarté, écrasé, étouffé, exploité, fautif, floué, forcé, harcelé, humilié, ignoré, importuné, incapable, incompetent, incompris, indésirable, diminué, dominé, dupé, écarté, écrasé, étouffé, exploité, fautif, floué, forcé, harcelé, humilié, ignoré, importuné, incapable, incompetent, incompris, indésirable, indigne, insulté, isolé, jeté, lamentable, largué, maltraité, manipulé, médiocre, menacé, méprisé, minable, mise en cage, mis sous pression, négligé, nul, offensé, pas accepté, pas aimé, pas cru, mis sous pression, négligé, nul, offensé, pas accepté, pas aimé, pas cru, pas entendu, pas important, pas vu, persécuté, piégé, pris en faute, provoqué, rabaisé, rejeté, répudié, ridiculisé, roulé, Sali, sans vapeur, stupide, trahi, trompé, utilisé, vaincu, violé