

Liste des sentiments/besoins (résumé)

Résumé des sentiments lorsque nos besoins sont comblés

<input type="checkbox"/> Stupéfait	<input type="checkbox"/> Joyeux	<input type="checkbox"/> Confortable	<input type="checkbox"/> Évolué
<input type="checkbox"/> Confiant	<input type="checkbox"/> Optimiste	<input type="checkbox"/> Désirable	<input type="checkbox"/> Fier
<input type="checkbox"/> Énergique	<input type="checkbox"/> Soulagé	<input type="checkbox"/> Accompli	<input type="checkbox"/> Stimulé
<input type="checkbox"/> Heureux	<input type="checkbox"/> Surpris	<input type="checkbox"/> Plein d'espoir	<input type="checkbox"/> Gratitude (en)
<input type="checkbox"/> Inspiré	<input type="checkbox"/> Touché	<input type="checkbox"/> Intrigué	<input type="checkbox"/> Confiant

Résumé des sentiments lorsque nos besoins ne sont pas comblés

<input type="checkbox"/> Colère (en)	<input type="checkbox"/> Désespéré	<input type="checkbox"/> Gêné	<input type="checkbox"/> Impatient
<input type="checkbox"/> Confus	<input type="checkbox"/> Irrité	<input type="checkbox"/> Concerné	<input type="checkbox"/> Isolé
<input type="checkbox"/> Désappointé	<input type="checkbox"/> Nerveux	<input type="checkbox"/> Découragé	<input type="checkbox"/> Peu disposé
<input type="checkbox"/> Distrait	<input type="checkbox"/> Perplexe	<input type="checkbox"/> Embarrassé	<input type="checkbox"/> Accablé
<input type="checkbox"/> Frustré	<input type="checkbox"/> Triste	<input type="checkbox"/> Seul	<input type="checkbox"/> Inconfortable

Résumé des principaux besoins

Autonomie	Célébration	Intégrité	Survie physique
<input type="checkbox"/> Choisir ses rêves, ses buts et ses valeurs, ainsi que de la manière de les réaliser.	<input type="checkbox"/> Célébrer la création de la vie et les rêves réalisés; <input type="checkbox"/> Célébrer les pertes, pertes des personnes, perte de rêves inachevés; <input type="checkbox"/> Deuil de ses limites;	<input type="checkbox"/> Authenticité <input type="checkbox"/> Créativité <input type="checkbox"/> Dessein <input type="checkbox"/> Respect de soi-même	<input type="checkbox"/> Air <input type="checkbox"/> Nourriture <input type="checkbox"/> Mouvement, exercice <input type="checkbox"/> Protection de ce qui peut représenter un danger pour la vie : virus, animal, etc. <input type="checkbox"/> Eau <input type="checkbox"/> Contact <input type="checkbox"/> Abri <input type="checkbox"/> Repos <input type="checkbox"/> Expression sexuelle
Interdépendance		Spiritualité	Jouer
<input type="checkbox"/> Acceptation <input type="checkbox"/> Appréciation <input type="checkbox"/> Proximité <input type="checkbox"/> Communauté <input type="checkbox"/> Considération <input type="checkbox"/> Contribuer à l'enrichissement de la vie	<input type="checkbox"/> Sécurité affective <input type="checkbox"/> Empathie <input type="checkbox"/> Amour <input type="checkbox"/> Honnêteté <input type="checkbox"/> Apprentissage de mes limites <input type="checkbox"/> Rassuré <input type="checkbox"/> Respect <input type="checkbox"/> Support <input type="checkbox"/> Confiance	<input type="checkbox"/> Beauté <input type="checkbox"/> Harmonie <input type="checkbox"/> Inspiration <input type="checkbox"/> Ordre <input type="checkbox"/> Paix	<input type="checkbox"/> Plaisir <input type="checkbox"/> Rire

Sentiments teintés d'interprétations des actes des autres, à éviter en CC

Ce ne sont pas des sentiments. Quand on dit : «Je me sens...» suivi de «comme» «que» ou «je sens...» suivi de «que» «qu'il-elle» On a tendance à poursuivre avec des pensées, jugements, évaluations, critiques.

<input type="checkbox"/> Abandonné	<input type="checkbox"/> Exploité	<input type="checkbox"/> Manipulé	<input type="checkbox"/> Piétiné
<input type="checkbox"/> Abusé	<input type="checkbox"/> Harcelé	<input type="checkbox"/> Materné	<input type="checkbox"/> Poussé
<input type="checkbox"/> Attaqué	<input type="checkbox"/> Humilié	<input type="checkbox"/> Menacé	<input type="checkbox"/> Provoqué
<input type="checkbox"/> Blâmé	<input type="checkbox"/> Ignoré	<input type="checkbox"/> Méprisé	<input type="checkbox"/> Rabaissé
<input type="checkbox"/> Bousculé	<input type="checkbox"/> Incompris	<input type="checkbox"/> Négligé	<input type="checkbox"/> Rejeté
<input type="checkbox"/> Coïncé	<input type="checkbox"/> Inintéressant	<input type="checkbox"/> Obligé	<input type="checkbox"/> Ridiculisé
<input type="checkbox"/> Contraint	<input type="checkbox"/> Insulté	<input type="checkbox"/> Pas apprécié	<input type="checkbox"/> Surchargé
<input type="checkbox"/> Critiqué	<input type="checkbox"/> Intimidé	<input type="checkbox"/> Pas entendu	<input type="checkbox"/> Trahi
<input type="checkbox"/> Délaissé	<input type="checkbox"/> Invalidité	<input type="checkbox"/> Persécuté	<input type="checkbox"/> Trompé
<input type="checkbox"/> Dévalorisé	<input type="checkbox"/> Maltraité	<input type="checkbox"/> Piégé	<input type="checkbox"/> Utilisé

