

## Nos sentiments agréables

<p><b>SÉRÉNITÉ</b> calme serein tranquille détendu paisible apaisé soulagé sensible absorbé concentré en confiance satisfait relaxé centré béat zen détaché rassuré comblé confiant ouvert inspiré rasséréné centré à l'aise décontracté confortable</p> <hr/> <p><b>AMOUR</b> amical sensible plein d'affection empli de tendresse plein d'appréciation compatissant reconnaisant nourri en expansion ouvert émerveillé plein de gratitude</p>	<p><b>JOIE</b> gai léger heureux en expansion excité joyeux frémissant de joie de bonne humeur satisfait ravi réjoui plein de courage reconnaisant confiant inspiré soulagé rassuré touché épanoui gonflé à bloc béat hilare transporté de joie en effervescence en extase</p> <hr/> <p><b>INTÉRÊT</b> curieux intrigué captivé ébloui bouleversé éveillé mobilisé à passionné fasciné électrisé</p> <hr/> <p><b>SURPRISE</b> ébahi étonné surpris</p>	<p><b>GAÏÉTÉ</b> égayé enjoué plein d'énergie revigoré enthousiaste plein d'entrain rafraichi stimulé d'humeur espiègle plein de vie vivifié exubérant étourdi aventureux émoustillé pétillant admiratif alerte amusé attendri attentif aux anges</p> <hr/> <p><b>ET ENCORE...</b></p> <p>bien disposé délivré ému en sécurité enchanté encouragé exalté léger libre ragailardi rassasié régénéré regonflé remonté sûr de soi surexcité</p>
---	--	---

Nos sentiments désagréables

<p><b>TRISTESSE</b> navré peiné mélancolique sombre découragé désabusé en détresse déprimé d'humeur noire consterné démoralisé désespéré dépité seul impuissant sur la réserve mécontent malheureux chagriné cafardeux blessé abattu débordé</p> <hr/> <p><b>FATIGUE</b> épuisé inerte léthargique indifférent ramolli las dépassé impuissant lourd endormi saturé sans élan rompu</p> <hr/> <p><b>DEGOUT</b> dégoûté écœuré</p>	<p><b>PEUR</b> alarmé apeuré angoissé anxieux inquiet effrayé gêné transi tendu sur ses gardes bloqué craintif avec la trouille</p> <hr/> <p><b>TERREUR</b> terrifié horrifié glacé de peur paniqué terrorisé épouvanté</p> <hr/> <p><b>SURPRISE</b> stupéfait perplexe sidéré choqué effaré dépassé abasourdi ébahi hésitant démuni décontenancé étonné intrigué</p>	<p><b>COLERE</b> en colère enragé exaspéré agacé contrarié nerveux irrité qui en a marre amer plein de ressentiment horripilé crispé ulcéré excédé</p> <hr/> <p><b>FUREUR</b> furieux hors de soi enragé (fou) furieux</p> <hr/> <p><b>CONFUSION</b> perplexe hésitant troublé inconfortable embrouillé tirillé partagé déchiré embarrassé embêté mal à l'aise frustré méfiant bloqué agité</p> <hr/> <p><b>ET ENCORE</b> fragile vulnérable ahuri impatient</p>
--	---	--

Quelques besoins humains fondamentaux.

<b>SURVIE</b> Abri Air, respiration Évacuation Hydratation Lumière Repos Reproduction (survie espèce) Mouvement, Exercice Rythme (respect du)	<b>IDENTITÉ</b> Cohérence, accord avec ses valeurs Affirmation de soi Appartenance identitaire Authenticité Confiance en soi Estime de soi/de l'autre Evolution Respect de soi/de l'autre
<b>SÉCURITÉ</b> Confiance Harmonie Paix Préservation (du temps, de l'énergie) Protection Réconfort Sécurité (affective et matérielle) Soutien	<b>PARTICIPATION</b> Contribuer au bien être ou à l'épanouissement de soi/de l'autre Coopération Concertation Co-création Relation Expression Interdépendance
<b>LIBERTÉ</b> Autonomie Indépendance Émancipation Libre arbitre (exercice de son...) Spontanéité Souveraineté	<b>ACCOMPLISSEMENT DE SOI</b> Actualisation de ses potentialités Beauté Création Expression Inspiration Réalisation Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves... Évolution-apprentissage Spiritualité
<b>RÉCRÉATION</b> Défoulement, détente Jeu Récréation Ressourcement Rire	<b>SENS</b> Clarté Comprendre Discernement Orientation Signification Transcendance Unité Communion
<b>BESOINS RELATIONNELS</b> Appartenance Attention Communion Compagnie Contact Empathie Intimité Partage Proximité Amour Chaleur humaine Délicatesse, tact Honnêteté, sincérité Respect	<b>CÉLÉBRATION</b> Appréciation Contribution à la vie (des autres/de la mienne) Partage des joies et des peines Prendre la mesure de deuil et de perte (d'une occasion, d'une affection, d'un rêves...) Ritualisation Reconnaissance, Gratitude

INTERPRÉTATIONS ET JUGEMENTS MASQUÉS

<p><b>ACCUSATION</b>            Accusé            Blamé            Coupable            Entraîné            Fautif            Jugé            Pris en faute            Surchargé</p>	<p><b>ATTAQUE</b>            Acculé            Agressé            Agrippé            Arraché            Attaqué            Bousculé            Ecrasé            Harcelé            Insulté            Menacé            Mis sous tension            Offensé            Piégé            Pressurisé            Provoqué            Surchargé            Surmené            Vaincu            Violé</p>	<p><b>DOMINATION</b>            Bridé            Contraint            Coincé            Dominé            Etouffé            Forcé            Foulé au pieds            Humilié            Maltraité            Materné            Méprisé            Mis en cage            Obligé            Persécuté            Piétiné            Protégé            Rabaissé            Ridiculisé            Sali</p>
<p><b>DÉVALORISATION</b>            Bafoué            Déconsidéré            Diminué            Inadéquat            Incapable            Imcompétent            Indigne            Intimidé            Rabaissé            Sali            Sans Valeur</p>	<p><b>TROMPERIE</b>            Dupé            Excroqué            Exploité            Floué            Manipulé            Piégé            Refait            Roulé            Trahi            Trompé            Utilisé</p>	<p><b>REJET</b>            Abandonné            Délaissé            Détesté            Ecarté            Ignoré            Incompris*            Indésirable            Invisible-Pas vu-Pas entendu            Isolé            Jeté-Rejeté            Laisse pour compte            Largué            Négligé            Nié            Pas accepté            Négligé            Pas cru</p>
<p><b>DÉSORGANISÉ</b>            Médiocre            Sot            Stupide</p>		