



## Nos émotions (EKMAN) et sentiments

Sentiments  
intriqués

PEUR	COLÈRE	TRISTESSE	JOIE	SURPRISE	DÉGOÛT	À éviter
Affolé.e	A bout	Abattu.e	À l'aise	Abasourdi.e	Dégoûté.e	<i>Abandonné.e</i>
Alarmé.e	Agité.e	Accablé.e	Amusé.e	Ahuri.e	Écœuré.e	<i>Abusé.e</i>
Angoissé.e	Amer.ère	Affligé.e	Animé.e	Assommé.e	Plein.e de	<i>Acculé.e</i>
Anxieux.se	Choqué.e	Assommé.e	Apaisé.e	Bouche bée	répulsion	<i>Accusé.e</i>
Apeuré.e	Contrarié.e	Attristé.e	Attendri.e	Débousolé.e	Rebuté.e	<i>Attaqué.e</i>
Bloqué.e	Crispé.e	Avoir	Bien disposé.e	Décontenancé.e	Révulsé.e	<i>Blâmé.e</i>
Chaviré.e	Emporté.e	le cœur gros	Calme	Dépaysé.e		<i>Coupable</i>
Circonspect.e	En avoir assez	Bouleversé.e	Captivé.e	Déseparé.e		<i>Délaissé.e</i>
Craintif.ve	En avoir marre	Chagriné.e	Centré.e	Désorienté.e		<i>Détesté.e</i>
Déchiré.e	Énervé.e	Confondu.e	Comblé.e	Déstabilisé.e		<i>Dévalorisé.e</i>
Effarouché.e	Exaspéré.e	Consterné.e	Confiant.e	Éberlué.e		<i>Diminué.e</i>
Effrayé.e	Excédé.e	Contrarié.e	Confortable	Embêté.e		<i>Dominé.e</i>
Embarrassé.e	Fâché.e	Dans tous ses états	Content.e	Estomaqué.e		<i>Écarté.e</i>
En désarroi	Frustré.e	De mauvaise humeur	Décontracté.e	Impressionné.e		<i>Écrasé.e</i>
Fébrile	Horrifié.e	Déchiré.e	Détendu.e	Interloqué.e		<i>Étouffé.e</i>
Inquiet.e	Impatient.e	Découragé.e	Déterminé.e	Interpellé.e		<i>Floué.e</i>
Mal à l'aise	Mécontent.e	Défait.e	Disposé.e	Intrigué.e		<i>Harcelé.e</i>
Paniqué.e	Outré.e	Démotivé.e	Emballé.e	Le souffle		<i>Humilié.e</i>
Préoccupé.e	Révolté.e	Démuni.e	Encouragé.e	coupé		<i>Ignoré.e</i>
Prudent.e	Scandalisé.e	Dépité.e	Engagé.e	Perplexe		<i>Inadéquaté.e</i>
Réticent.e	Sombre	Déprimé.e	En paix	Pris.e au		<i>Incompétent.e</i>
Sceptique	Soupçonneux.se	Désabusé.e	Enthousiaste	dépourvu		<i>Indigne</i>
Soucieux.se	Sur les nerfs	Désappointé.e	Étourdi.e	Pris.e de court		<i>Insulté.e</i>
Soupçonneux.se	Surexcité.e	Désenchanté.e	Éveillé.e	Renversé.e		<i>Intimidé.e</i>
Sur la réserve	Survolté.e	Désespéré.e	Exalté.e	Saisi.e		<i>Invisible</i>
Sur ses gardes	Susceptible	Désillusionné.e	Excité.e	Secoué.e		<i>Isolé.e</i>
Suspicieux.se	Tendu.e	Désolé.e	Fasciné.e	Sidé.e		<i>Jugé.e</i>
Terrifié.e	Titillé.e	Ébranlé.e	Fier.ère	Stupéfait.e		<i>Largué.e</i>
Tremblant.e	Tourmenté.e	Ému.e	Heureux.se	Tombé.e des		<i>Manipulé.e</i>
Vulnérable	Tracassé.e	En désarroi	Impliqué.e	nues		<i>Materné.e</i>
...	...	En détresse	Joyeux.se	Troublé.e		<i>Menacé.e</i>
		Ennuyé.e	Libre	...		<i>Méprisé.e</i>
		Éteint.e	Mobilisé.e			<i>Minable</i>
		Impuissant.e	Motivé.e			<i>Mis.e sous</i>
		Inconfortable	Nourri.e			<i>pression</i>
		Mal à l'aise	Optimiste			<i>Négligé.e</i>
		Malheureux.se	Ouvert.e			<i>Obligé.e</i>
		Mécontent.e	Plein.e de			<i>Pas aimé.e</i>
		Morose	gratitude			<i>Pas compris.e</i>
		Peiné.e	Rassuré.e			<i>Pas considéré.e</i>
		Perturbé.e	Rayonnant.e			<i>Pas écouté.e</i>
		Pessimiste	Réceptif.ve			<i>Pas respecté.e</i>
		Préoccupé.e	Réjou.i.e			<i>Pas utile</i>
		Secoué.e	Satisfait.e			<i>Piégé.e</i>
		Seul.e	Stimulé.e			<i>Rabaissé.e</i>
		Sombre	Vivant.e			<i>Rejeté.e</i>
		Soucieux.se	...			<i>Ridiculisé.e</i>
		...				<i>Stupide</i>
						<i>Trahi.e</i>
						<i>Utilisé.e</i>
						...



[Copyleft Attitude]

Nous vous donnons l'autorisation de copier, de diffuser et de transformer librement le présent document. Notre but est de favoriser et d'autoriser son utilisation par le plus grand nombre. En avoir jouissance pour en multiplier le plaisir de l'utiliser, créer de nouvelles conditions d'utilisation pour amplifier ses possibilités. Nous croyons que le savoir et la création sont des ressources qui doivent demeurer libres pour être encore véritablement du savoir et de la création.



## Nos besoins

Les besoins sont universels. Ils nous appartiennent à 100%. Un besoin n'est pas une action. Il n'est pas en lien avec une personne ou circonstance. Il est important de distinguer nos besoins des stratégies qui permettent de les assouvir.

### SURVIE

- Abri
- Air
- Eau
- Environnement sain
- Espace
- Exercice
- Mouvement
- Nourriture (au sens large)
  - Confort
  - Contact physique
  - Détente
  - Douceur
  - Loisir
  - Soins
  - Tendresse
  - Toucher
- Protection
- Repos
- Sécurité
- Soins
- Temps

### INTÉGRITÉ

- Assurance
- Authenticité
- Connaissance de soi, valeurs, rêves
- Détachement
- Équilibre
- Estime de soi
- Honnêteté
- Recherche de sens
- Respect de soi
- Respect de son rythme
- Sens de sa place
- Sens de sa valeur

### D'ORDRE

#### RELATIONNEL

- Acceptation
- Accueil
- Adaptation
- Affection
- Amour
- Appartenance
- Attention
- Bienveillance
- Chaleur humaine
- Changement
- Communication
- Compréhension
- Concertation
- Confiance
- Connexion
- Contact
- Continuité
- Contribution à la vie
- Coopération
- Délicatesse
- Direction
- Discretion
- Douceur
- Écoute
- Égalité
- Empathie
- Engagement
- Équité
- Fiabilité
- Fidélité
- Flexibilité
- Humilité
- Inclusion
- Intimité
- Leadership
- Lien
- Loyauté
- Mutualité
- Ouverture
- Partage
- Présence
- Proximité
- Réciprocité
- Réconciliation
- Réconfort
- Respect
- Sincérité
- Solidarité
- Souplesse
- Soutien
- Stabilité
- Transparence

### AUTONOMIE

- Affirmation de soi
- Apprivoisement
- Appropriation de son pouvoir
- Calme
- Espace pour soi
- Estime de soi
- Interdépendance
- Liberté
- Maîtrise
- Solitude
- Tranquillité
- Vitalité

### EXPRESSION DE SOI

- Accomplissement
- Action
- Clarté
- Cohérence
- Compréhension
- Concision
- Connaissance
- Conscience
- Créativité
- Croissance
- Évolution
- Guérison
- Lucidité
- Nouveauté
- Participation
- Réalisation
- Récréation
- Recul
- Responsabilité
- Simplicité
- Spontanéité
- Stimulation

### CÉLÉBRATION

- Abondance
- Beauté
- Bonté
- Communion
- Deuil
- Espoir
- Goût d'expérimenter l'intensité de la vie
- Harmonie
- Humour
- Inspiration
- Jeu
- Lâcher prise
- Ordre
- Paix
- Plaisir
- Sacré
- Sagesse
- Sens
- Sérénité
- Silence
- Spiritualité
- Transcendance
- Unité



[Copyleft Attitude]

Nous vous donnons l'autorisation de copier, de diffuser et de transformer librement le présent document. Notre but est de favoriser et d'autoriser son utilisation par le plus grand nombre. En avoir jouissance pour en multiplier le plaisir de l'utiliser, créer de nouvelles conditions d'utilisation pour amplifier ses possibilités. Nous croyons que le savoir et la création sont des ressources qui doivent demeurer libres pour être encore véritablement du savoir et de la création.