

Sentiments que nous éprouvons Lorsque les besoins sont satisfaits

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> À l'aise | <input type="checkbox"/> Ému | <input type="checkbox"/> Mobilisé |
| <input type="checkbox"/> Absorbé | <input type="checkbox"/> Enchanté | <input type="checkbox"/> Motivé |
| <input type="checkbox"/> Admiratif | <input type="checkbox"/> Encouragé | <input type="checkbox"/> Nourri |
| <input type="checkbox"/> Affection (plein d') | <input type="checkbox"/> Énergie (plein d') | <input type="checkbox"/> Optimiste |
| <input type="checkbox"/> Agréable | <input type="checkbox"/> Enflammé | <input type="checkbox"/> Original |
| <input type="checkbox"/> Alerté | <input type="checkbox"/> Engagé | <input type="checkbox"/> Ouvert |
| <input type="checkbox"/> Allégé | <input type="checkbox"/> Enjoué | <input type="checkbox"/> Paisible |
| <input type="checkbox"/> Allègre | <input type="checkbox"/> Enthousiaste | <input type="checkbox"/> Paix (en) |
| <input type="checkbox"/> Amical | <input type="checkbox"/> Entraîné (plein d') | <input type="checkbox"/> Partagé |
| <input type="checkbox"/> Amour (en) | <input type="checkbox"/> Épanoui | <input type="checkbox"/> Passionné |
| <input type="checkbox"/> Amour (plein d') | <input type="checkbox"/> Espiègle | <input type="checkbox"/> Persuadé |
| <input type="checkbox"/> Amoureux | <input type="checkbox"/> Espoir (plein d') | <input type="checkbox"/> Pétillant |
| <input type="checkbox"/> Amusé | <input type="checkbox"/> Étonné | <input type="checkbox"/> Plaisir (qui a du) |
| <input type="checkbox"/> Animé | <input type="checkbox"/> Étourdi | <input type="checkbox"/> Porté à aider |
| <input type="checkbox"/> Apaisé | <input type="checkbox"/> Éveillé | <input type="checkbox"/> Proche |
| <input type="checkbox"/> Appréciation (plein d') | <input type="checkbox"/> Exalté | <input type="checkbox"/> Radieux |
| <input type="checkbox"/> Ardeur (plein d') | <input type="checkbox"/> Exaucé | <input type="checkbox"/> Radouci |
| <input type="checkbox"/> Attendri | <input type="checkbox"/> Excité | <input type="checkbox"/> Ragaillard |
| <input type="checkbox"/> Attentif | <input type="checkbox"/> Expansif | <input type="checkbox"/> Rassuré |
| <input type="checkbox"/> Au septième ciel | <input type="checkbox"/> Expansion (en) | <input type="checkbox"/> Ravi |
| <input type="checkbox"/> Aux anges | <input type="checkbox"/> Expectative (dans l') | <input type="checkbox"/> Ravigoté |
| <input type="checkbox"/> Aventureux | <input type="checkbox"/> Extase (en) | <input type="checkbox"/> Rayonnant |
| <input type="checkbox"/> Beau | <input type="checkbox"/> Exubérant | <input type="checkbox"/> Réceptif |
| <input type="checkbox"/> Bien disposé | <input type="checkbox"/> Fasciné | <input type="checkbox"/> Réconforté |
| <input type="checkbox"/> Bon | <input type="checkbox"/> Ferveur ¹ (plein de) | <input type="checkbox"/> Reconnaisant |
| <input type="checkbox"/> Bon vivant | <input type="checkbox"/> Fier | <input type="checkbox"/> Régénéré |
| <input type="checkbox"/> Bonne humeur (de) | <input type="checkbox"/> Fortifié | <input type="checkbox"/> Réjoui |
| <input type="checkbox"/> Bouleversé | <input type="checkbox"/> Fou de joie | <input type="checkbox"/> Remonté |
| <input type="checkbox"/> Calme | <input type="checkbox"/> Franc | <input type="checkbox"/> Rempli d'espoir |
| <input type="checkbox"/> Captivé | <input type="checkbox"/> Gai | <input type="checkbox"/> Revigoré |
| <input type="checkbox"/> Centré | <input type="checkbox"/> Gonflé à bloc | <input type="checkbox"/> Satisfait |
| <input type="checkbox"/> Chaleur (plein de) | <input type="checkbox"/> Gratitude ² (plein de) | <input type="checkbox"/> Sécurisé |
| <input type="checkbox"/> Chaud | <input type="checkbox"/> Grisé | <input type="checkbox"/> Sécurité (en) |
| <input type="checkbox"/> Coloré | <input type="checkbox"/> Harmonie (en) | <input type="checkbox"/> Sensibilisé |
| <input type="checkbox"/> Comblé | <input type="checkbox"/> Heureux | <input type="checkbox"/> Sensible |
| <input type="checkbox"/> Comique | <input type="checkbox"/> Hilare ³ | <input type="checkbox"/> Serein |
| <input type="checkbox"/> Compréhension (plein de) | <input type="checkbox"/> Humain | <input type="checkbox"/> Soulagé |
| <input type="checkbox"/> Concentré | <input type="checkbox"/> Humeur aventureuse | <input type="checkbox"/> Stimulé |
| <input type="checkbox"/> Concerné | <input type="checkbox"/> Humeur câline (d') | <input type="checkbox"/> Stupéfait ⁴ |
| <input type="checkbox"/> Confiant | <input type="checkbox"/> Humeur enjouée (d') | <input type="checkbox"/> Submergé (de joie) |
| <input type="checkbox"/> Confortable | <input type="checkbox"/> Humeur espiègle (d') | <input type="checkbox"/> Sûr de soi |
| <input type="checkbox"/> Content de soi | <input type="checkbox"/> Humeur exubérante | <input type="checkbox"/> Sur le qui-vive |
| <input type="checkbox"/> Courage (plein de) | <input type="checkbox"/> Humeur insouciant | <input type="checkbox"/> Surexcité |
| <input type="checkbox"/> Curieux | <input type="checkbox"/> Humeur pétillante (d') | <input type="checkbox"/> Surpris |
| <input type="checkbox"/> Décontracté | <input type="checkbox"/> Impatient | <input type="checkbox"/> Tendresse (plein de) |
| <input type="checkbox"/> Délivré | <input type="checkbox"/> Impliqué | <input type="checkbox"/> Touché |
| <input type="checkbox"/> Détaché | <input type="checkbox"/> Insouciant | <input type="checkbox"/> Tranquille |
| <input type="checkbox"/> Détendu | <input type="checkbox"/> Inspiré | <input type="checkbox"/> Transporté de joie |
| <input type="checkbox"/> Déterminé | <input type="checkbox"/> Intéressé | <input type="checkbox"/> Triomphant |
| <input type="checkbox"/> Disposé | <input type="checkbox"/> Intrigué | <input type="checkbox"/> Vibrant |
| <input type="checkbox"/> Douceur (plein de) | <input type="checkbox"/> Joie (déborde de) | <input type="checkbox"/> Victorieux |
| <input type="checkbox"/> Doué | <input type="checkbox"/> Joyeux | <input type="checkbox"/> Vie (plein de) |
| <input type="checkbox"/> Drôle | <input type="checkbox"/> Jubile (qui) | <input type="checkbox"/> Vivant |
| <input type="checkbox"/> Ébahi | <input type="checkbox"/> Léger | <input type="checkbox"/> Vivifié |
| <input type="checkbox"/> Ébloui | <input type="checkbox"/> Libre | |
| <input type="checkbox"/> Effervescence (en) | <input type="checkbox"/> Lumineux | |
| <input type="checkbox"/> Égayé | | |
| <input type="checkbox"/> Électrisé | | |
| <input type="checkbox"/> Emballé | | |
| <input type="checkbox"/> Émerveillé | | |
| <input type="checkbox"/> Empresse | | |

¹ Ardeur, élan d'une personne qui s'exprime, agit, réagit, avec enthousiasme.

² Reconnaissance due à qqn dont on a reçu un bienfait, un service.

³ Qui est dans un état d'euphorie, de contentement béat, de douce gaieté.

⁴ Étonné au point de ne pouvoir agir ou réagir.

Sentiments que nous éprouvons Lorsque les besoins ne sont pas satisfaits

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> À bout | <input type="checkbox"/> Détaché | <input type="checkbox"/> Léthargique |
| <input type="checkbox"/> Abasourdi | <input type="checkbox"/> Détresse (en) | <input type="checkbox"/> Lourd |
| <input type="checkbox"/> Abattu | <input type="checkbox"/> Distant | <input type="checkbox"/> Mal |
| <input type="checkbox"/> Accablé | <input type="checkbox"/> Distrait | <input type="checkbox"/> Mal à l'aise |
| <input type="checkbox"/> Affamé | <input type="checkbox"/> Doute (dans le) | <input type="checkbox"/> Malheureux |
| <input type="checkbox"/> Affligé | <input type="checkbox"/> Écœuré | <input type="checkbox"/> Marre (en avoir) |
| <input type="checkbox"/> Afolé | <input type="checkbox"/> Effondré | <input type="checkbox"/> Maussade |
| <input type="checkbox"/> Agité | <input type="checkbox"/> Effrayé | <input type="checkbox"/> Mécontent |
| <input type="checkbox"/> Aigri | <input type="checkbox"/> Élan (sans) | <input type="checkbox"/> Méfiant |
| <input type="checkbox"/> Alarmé | <input type="checkbox"/> Embarrassé | <input type="checkbox"/> Mélancolique |
| <input type="checkbox"/> Âme en peine (!) | <input type="checkbox"/> Embêté | <input type="checkbox"/> Molasse |
| <input type="checkbox"/> Amer | <input type="checkbox"/> Embrouillé | <input type="checkbox"/> Moral (ne pas avoir le) |
| <input type="checkbox"/> Anéanti | <input type="checkbox"/> Ému | <input type="checkbox"/> Morose |
| <input type="checkbox"/> Angoissé | <input type="checkbox"/> Endormi | <input type="checkbox"/> Mortifié |
| <input type="checkbox"/> Animosité (plein d') | <input type="checkbox"/> Énergé | <input type="checkbox"/> Mystifié |
| <input type="checkbox"/> Anxieux | <input type="checkbox"/> Ennuyé | <input type="checkbox"/> Navré |
| <input type="checkbox"/> Apathique | <input type="checkbox"/> Enragé | <input type="checkbox"/> Nerfs (sur les) |
| <input type="checkbox"/> Apeuré | <input type="checkbox"/> Envieux | <input type="checkbox"/> Nerveux |
| <input type="checkbox"/> Appréhension (plein d') | <input type="checkbox"/> Éprouvé | <input type="checkbox"/> Nonchalant |
| <input type="checkbox"/> Assoiffé | <input type="checkbox"/> Épuisé | <input type="checkbox"/> Oisif |
| <input type="checkbox"/> Aversion (plein d') | <input type="checkbox"/> Éreinté | <input type="checkbox"/> Paniqué |
| <input type="checkbox"/> Blessé | <input type="checkbox"/> Essoufflé | <input type="checkbox"/> Paresseux |
| <input type="checkbox"/> Bloqué | <input type="checkbox"/> Étonné | <input type="checkbox"/> Partagé |
| <input type="checkbox"/> Cafardeux | <input type="checkbox"/> Exaspéré | <input type="checkbox"/> Pas intéressé |
| <input type="checkbox"/> Chagriné | <input type="checkbox"/> Excédé | <input type="checkbox"/> Peiné |
| <input type="checkbox"/> Choqué | <input type="checkbox"/> Excité | <input type="checkbox"/> Perdu |
| <input type="checkbox"/> Cœur brisé (avoir le) | <input type="checkbox"/> Exténué | <input type="checkbox"/> Perplexe |
| <input type="checkbox"/> Colère (en) | <input type="checkbox"/> Fâché | <input type="checkbox"/> Pessimiste |
| <input type="checkbox"/> Concerné | <input type="checkbox"/> Fatigué | <input type="checkbox"/> Peur (avoir) |
| <input type="checkbox"/> Confus | <input type="checkbox"/> Fou | <input type="checkbox"/> Piteux |
| <input type="checkbox"/> Consterné | <input type="checkbox"/> Fragile | <input type="checkbox"/> Préoccupé |
| <input type="checkbox"/> Contrarié | <input type="checkbox"/> Frousse (avoir la) | <input type="checkbox"/> Ramolli |
| <input type="checkbox"/> Craintif | <input type="checkbox"/> Frustré | <input type="checkbox"/> Rancœur (plein de) |
| <input type="checkbox"/> Crevé | <input type="checkbox"/> Furieux | <input type="checkbox"/> Renfermé |
| <input type="checkbox"/> Crispé | <input type="checkbox"/> Gardes (sur ses) | <input type="checkbox"/> Répugné |
| <input type="checkbox"/> Curieux | <input type="checkbox"/> Gêné | <input type="checkbox"/> Réserve (sur la) |
| <input type="checkbox"/> Débordé | <input type="checkbox"/> Glacé | <input type="checkbox"/> Résigné |
| <input type="checkbox"/> Déchiré | <input type="checkbox"/> Grognon | <input type="checkbox"/> Ressentiment (plein de) |
| <input type="checkbox"/> Déconcerté | <input type="checkbox"/> Haineux | <input type="checkbox"/> Réticent |
| <input type="checkbox"/> Décontenancé | <input type="checkbox"/> Hésitant | <input type="checkbox"/> Saturé |
| <input type="checkbox"/> Découragé | <input type="checkbox"/> Honteux | <input type="checkbox"/> Sceptique |
| <input type="checkbox"/> Déçu | <input type="checkbox"/> Horré | <input type="checkbox"/> Secoué |
| <input type="checkbox"/> Défait | <input type="checkbox"/> Hors de soi | <input type="checkbox"/> Seul |
| <input type="checkbox"/> Défensive (sur la) | <input type="checkbox"/> Humeur (de mauvaise) | <input type="checkbox"/> Sidéré |
| <input type="checkbox"/> Dégoûté | <input type="checkbox"/> Humeur maussade (d') | <input type="checkbox"/> Sombre |
| <input type="checkbox"/> Démonté | <input type="checkbox"/> Humeur sombre (d') | <input type="checkbox"/> Soucieux |
| <input type="checkbox"/> Démoralisé | <input type="checkbox"/> Impatient | <input type="checkbox"/> Souffrant |
| <input type="checkbox"/> Démotivé | <input type="checkbox"/> Impuissant | <input type="checkbox"/> Soupçonneux |
| <input type="checkbox"/> Démuni | <input type="checkbox"/> Inconfortable | <input type="checkbox"/> Stupéfait |
| <input type="checkbox"/> Dépassé | <input type="checkbox"/> incertain | <input type="checkbox"/> Submergé |
| <input type="checkbox"/> Déprimé | <input type="checkbox"/> Incrédule | <input type="checkbox"/> Sur le qui-vive |
| <input type="checkbox"/> Dérouté | <input type="checkbox"/> Indécis | <input type="checkbox"/> Surpris |
| <input type="checkbox"/> Désappointé | <input type="checkbox"/> Indifférent | <input type="checkbox"/> Tendue |
| <input type="checkbox"/> Désarmé | <input type="checkbox"/> Inerte | <input type="checkbox"/> Terrifié |
| <input type="checkbox"/> Désarroi (en) | <input type="checkbox"/> Inquiet | <input type="checkbox"/> Tiède |
| <input type="checkbox"/> Désesparé | <input type="checkbox"/> Insatisfait | <input type="checkbox"/> Tirailé |
| <input type="checkbox"/> Désenchanté | <input type="checkbox"/> insécure | <input type="checkbox"/> Tourmenté |
| <input type="checkbox"/> Désespéré | <input type="checkbox"/> Insensible | <input type="checkbox"/> Tremblant |
| <input type="checkbox"/> Désolé | <input type="checkbox"/> Insouciant | <input type="checkbox"/> Triste |
| <input type="checkbox"/> Désorienté | <input type="checkbox"/> Instable | <input type="checkbox"/> Troublé |
| <input type="checkbox"/> Déstabilisé | <input type="checkbox"/> Intrigué | <input type="checkbox"/> Vide |
| | <input type="checkbox"/> Irrité | <input type="checkbox"/> Vidé |
| | <input type="checkbox"/> Jaloux | <input type="checkbox"/> Vulnérable |
| | <input type="checkbox"/> Las | |

FAUX-SENTIMENTS

Les mots suivants sont souvent confondus avec des sentiments. En fait, ce sont des interprétations ou des évaluations des actions d'autres personnes ou ce sont des jugements de nous-mêmes ou des autres :

AbaisséE, AbandonnéE, AbuséE, AttaquéE, BriméE, CoincéE, CondamnéE, CritiquéE, DiminuéE, ForcéE, FraudéE, IgnoréE, IncomprisE, InsultéE, InterrompuE, IntimidéE,	InvalidéE, JugéE, ManipuléE, MenacéE, MépriséE, NégligéE, ObligéE, Pas entenduE, Pas soutenuE, Pas vouluE, Pas vuE, Peu appréciéE, PrisE pour acquis, ProvoquéE, RejetéE, TrahiE,	TrichéE, TrompéE, UtiliséE, VoléE DésorganiséE, Imbécile, InadéquatE, Incapable, IncompétentE, Indigne, Indigne de confiance, Inefficace, Médiocre, MéritantE, Peu douéE, Stupide
---	--	--

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.

INVENTAIRE DES BESOINS

Les besoins sont universels. Ils nous appartiennent à 100%. Il est important de distinguer nos besoins des stratégies qui permettent de les assouvir. Un besoin n'est jamais quelque chose que l'on peut *faire*, ni quelque chose que l'on peut *prendre* ou *toucher*. Un besoin ne dépend d'aucune circonstance particulière comme d'aucune personne spécifique.

Ressources et besoins physiques

- Air/Nourriture/Eau
- Espace
- Confort/facilité
- Mouvement/Exercice
- Contacts physiques respectueux
- Fournitures
- Matériel/outils
- Repos/détente/santé
- Sécurité/protection
- Temps/rendement
- Vie privée

Communication/besoins intellectuels

- Clarté/Direction
- Assurance
- But
- Connaissance de soi, valeurs, rêves
- Éducation/Formation
- Informations, recherche
- Prise de conscience
- Prise de décision
- Réflexion
- Stimulation, défi
- Cohérence
- Compréhension
- Concision
- Connaissance
- Conscience
- Découverte
- Détermination
- Discipline
- Exploration
- Logique
- Normes
- Précision
- Prévisibilité
- Responsabilité
- Simplicité
- Volonté

Responsabilité /intégrité

- Authenticité
- Contribution
- Efficacité, progrès
- Feedback/suivi
- Honnêteté
- Humilité/Introspection
- Ponctualité
- Sens de sa propre valeur
- Sincérité

Intégration/interdépendance

- Acceptation
- Amour
- Appréciation
- Chaleur
- Compassion
- Compréhension
- Concertation
- Confiance
- Confidentialité
- Connexion
- Considération
- Continuité
- Contribution à la vie
- Coopération
- Délicatesse
- Direction
- Discretion
- Échange
- Écoute
- Empathie
- Engagement
- Fiabilité
- Fidélité
- Flexibilité
- Impartialité
- Inclusion
- Interdépendance
- Intimité
- Justice
- Leadership
- Lien
- Loyauté
- Mutualité
- Neutralité
- Objectivité
- Ouverture
- Partage
- Présence
- Proximité
- Réciprocité
- Réconciliation
- Réconfort
- Repères
- Respect
- Sécurité émotionnelle
- Sincérité
- Solidarité
- Souplesse
- Soutien
- Stabilité
- Transparence
- Validation

Autorité/Automisation

- Affirmation de soi
- Apprivoisement
- Appropriation de son pouvoir
- Calme
- Choix¹
- Dynamisme
- Espace pour soi
- Indépendance
- Liberté
- Maîtrise
- Solitude
- Tranquillité
- Vitalité
- Abondance

EXPRESSION

DE SOI

(créativité)

- Action
- Amélioration
- Aventure
- Créer, engendrer
- Croissance/progrès
- Diversité
- Évolution
- Expérience
- Guérison
- Imagination
- Innovation
- Lucidité
- Nouveauté
- Originalité
- Participation
- Réalisation
- Récréation
- Recul
- Apprentissage/maîtrise
- Risques
- Spontanéité
- Transformation

¹ Choisir nos rêves, nos buts, nos valeurs, choisir des stratégies pour concrétiser nos rêves, buts et valeurs.

Marquage de transition/célébrer les débuts

- Cérémonie/rituel
- Humour
- Inspiration
- Jeu
- Joie
- Goût d'expérimenter l'intensité de la vie
- Lâcher prise
- Ordre
- Paix
- Enthousiasme
- Plaisir
- Rire
- Sacré
- Sagesse
- Sens

Reconnaissance des fins et besoin de transcendance

- Beauté
- Bonté
- Accepter l'apprentissage
- Accepter les limites
- Deuil des relations perdues
- Reconnaître les regrets
- Pleurer les rêves non réalisés
- Communion
- Espoir
- Excellence
- Finalité
- Harmonie
- Sérénité
- Silence
- Spiritualité
- Unité