

## LISTE DES ÉMOTIONS

PEUR	COLÈRE	SURPRISE	TRISTESSE	JOIE
Affolé	A bout	Abasourdi	Abattu Désenchanté	À l'aise Éveillé
Alarmé	Agité	Ahuri	Accablé Désillusionné	Amusé Exalté
Angoissé	Amer	Assommé	Affligé Désolé	Animé Excité
Anxieux	Choqué	Bouche bée	Angoissé Ébranlé	Apaisé Fasciné
Apeuré	Contrarié	Déboussolée	Assommé Ému	Attendri Fier
Bloqué	Crispé	Décontenancé	Attristé En désarroi	Bienheureux Heureux
Chaviré	Emporté	Dépaysé	Avoir le cœur En détresse	Bien disposé Impliqué
Circonspect	En avoir assez	Déseparé	gros Ennuyé	Calme Joyeux
Craintif	En avoir marre	Désorienté	Bouleversé Éteint	Captivé Libre
Déchiré	Énervé	Déstabilisé	Chagriné Fragile	Centré Mobilisé
Effarouché	Exaspéré	Éberlué	Confondu Impuissant	Comblé Motivé
Effrayé	Excédé	Embêté	Consterné Inconfortable	Confiant Nourri
Embarrassé	Fâché	Estomaqué	Contrarié Mal à l'aise	Confortable Optimiste
En désarroi	Frustré	Impressionné	De mauvaise Malheureux	Content Ouvert
Fébrile	Horriifié	Interloqué	humeur Mécontent	Décontracté Passionné
Inquiet	Impatient	Interpelé	Déchiré Morose	Détendu Plein de gratitude
Mal à l'aise	Mécontent	Intrigué	Découragé Navré	Déterminé Rassuré
Paniqué	Outré	Le souffle coupé	Défait Peiné	Disposé Ravie
Préoccupé	Révolté	Perplexe	Démotivé Perturbé	Emballé Rayonnant
Prudent	Scandalisé	Pris au dépourvu	Démuni Pessimiste	Encouragé Réceptif
Réticent	Sombre	Pris de court	Dépité Préoccupé	Engagé Réjoui
Sceptique	Soupçonneux	Renversé	Déprimé Secoué	En paix Satisfait
Soucieux	Sur les nerfs	Saisi	Désabusé Seul	Enthousiaste Stimulé
Soupçonneux	Surexcité	Secoué	Désappointé Sombre	Étourdi Vivant...
Sur la réserve	Survolté	Sidé	Désespéré Soucieux...	
Sur ses gardes	Susceptible	Stupéfait		
Suspicieux	Stressé	Tombé des nues		
Terrifié	Tendu	Troublé...		
Tremblant	Titillé			
Vulnérable...	Tourmenté			
	Tracassé...			

« Sentiments intriqués »: teintés d'interprétations (à éviter, pointe sur l'autre)

Abandonné	Bousculé	Diminué	Floué	Incompétent	Isolé	Minable	Négligé	Pas écouté
Abusé	Coupable	Dominé	Harcelé	Indigné	Jugé	Menacé	Obligé	Pas respecté
Accusé	Délaissé	Écarté	Humilié	Insulté	Largué	Méprisé	Pas aimé	Pas utile
Attaqué	Détesté	Écrasé	Ignoré	Intimidé	Manipulé	Mis sous	Pas compris	Piégé
Blâmé	Dévalorisé	Étouffé	Inadéquat	Invisible	Materné	pression	Pas considéré	Rabaissé

## LISTE DE BESOINS (à l'origine de nos sentiments)\*

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

SURVIE	RELATIONNEL		EXPRESSION DE SOI	CÉLÉBRATION
Abri	Acceptation	Intimité	Accomplissement	Abondance
Air	Accueil	Leadership	Action	Beauté
Confort	Adaptation	Lien	Apprentissage	Bonheur
Contact physique / toucher	Affection	Loyauté	Clarté	Bonté
Eau	Amour	Mutualité	Cohérence	Communion
Environnement sain	Appartenance	Ouverture	Compréhension	Contact avec la nature
Espace	Attention	Partage	Concision	Espoir
Exercice	Bienveillance	Présence	Confiance en soi	Goût d'expérimenter
Mouvement	Chaleur humaine	Proximité	Connaissance	l'intensité de la vie
Nourriture	Changement	Réciprocité	Conscience	Harmonie
Protection	Communauté	Réconciliation	Créativité	Humour
Repos	Communication	Réconfort	Croissance	Inspiration
Santé	Compassion	Respect	Défi	Jeu
Sécurité	Compréhension	Sincérité	Enseignement	Lâcher prise
Soins	Concertation	Solidarité	Évolution	Ordre
Temps	Confiance	Souplesse	Guérison	Paix
Tendresse	Connexion	Soutien	Lucidité	Passion
	Contact	Stabilité	Nouveauté	Plaisir
	Continuité	Transparence	Participation	Sacré
	Contribution à la vie		Réalisation	Sagesse
<b>INTÉGRITÉ</b>	Coopération	<b>AUTONOMIE</b>	Récréation	Sens
Assurance	Délicatesse	Affirmation de soi	Recul	Sérénité
Authenticité	Direction	Apprivoisement	Réflexion	Silence
Connaissance de soi	Discrétion	Appropriation de son	Responsabilité	Spiritualité
-valeurs, rêves	Douceur	pouvoir	Sens	Transcendance
Détachement	Écoute	Calme	Simplicité	Unité
Équilibre	Égalité	Choix	Spontanéité	Vivacité
Estime de soi	Empathie	Espace pour soi	Stimulation	
Honnêteté	Engagement	Estime de soi		<b>DEUIL</b>
Recherche de sens	Équité	Interdépendance		Deuil des personnes disparues
Respect de soi	Fiabilité	Liberté		Deuil des rêves inachevés
Respect de son	Fidélité	Maîtrise		Cycles de vie et de mort
rythme	Flexibilité	Rêve		Deuil de nos limites
Sens de sa place	Humilité	Solitude		
Sens de sa valeur	Inclusion	Tranquillité		
Vision		Vitalité		

Pour toute demande de coaching ou d'atelier, merci de nous contacter à : [contact.goaction@gmail.com](mailto:contact.goaction@gmail.com)