

Nos ressentis lorsque nos besoins sont satisfaits



<p>SERENITE 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>SURPRISE ébahi étonné surpris</p>	<p>AMOUR amical sensible plein d'affection empli de tendresse plein d'appréciation compatissant reconnaisant nourri en expansion ouvert émerveillé plein de gratitude</p> <hr/> <p>INTERET curieux intrigué captivé ébloui bouleversé éveillé mobilisé à passionné fasciné électrisé</p>	<p>JOIE gai heureux léger en expansion excité joyeux frémissant de joie de bonne humeur satisfait ravi réjoui plein de courage reconnaisant confiant inspiré soulagé touché épanoui gonflé à bloc béat hilare transporté de joie en effervescence en extase</p>	<p>GAIETE égayé enjoué plein d'énergie revigoré enthousiaste plein d'entrain rafraîchi stimulé d'humeur espiègle plein de vie vivifié exubérant étourdi aventureux émoussillé pétillant admiratif alerte amusé attendri attentif aux anges</p> <hr/> <p>ET ENCORE... bien disposé délivré ému en sécurité enchanté encouragé exalté léger libre ragaillardi rassasié régénéré regonflé remonté sûr de soi surexcité</p>
--	--	--	---

Nos ressentis lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits



<p>TRISTESSE 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>FATIGUE épuisé inerte léthargique indifférent ramolli las dépassé impuissant lourd endormi saturé sans élan rompu</p> <hr/> <p>DEGOUT dégoûté écœuré</p>	<p>PEUR alarmé apeuré angoissé anxieux inquiet effrayé gêné transi tendu sur ses gardes bloqué craintif avec la trouille</p> <hr/> <p>TERREUR terrifié horrifié glacé de peur paniqué terrorisé épouvanté</p> <hr/> <p>SURPRISE stupéfait perplexe sidéré choqué effaré dépassé abasourdi ébahi hésitant démuni désorienté décontenancé étonné intrigué</p>	<p>COLERE en colère enragé exaspéré agacé contrarié nerveux irrité qui en a mare amer plein de ressentiment horripilé crispé ulcéré excédé</p> <hr/> <p>FUREUR furieux hors de soi enragé (fou) furieux</p> <hr/> <p>CONFUSION perplexe hésitant troublé inconfortable embrouillé tirailé partagé déchiré embarrassé embêté mal à l'aise frustré méfiant bloqué agité</p> <hr/> <p>ET ENCORE Fragile, vulnérable ahuri impatient</p>
--	--	--



Interprétations et jugements masqués

Ces mots sont des pièges car ils nous mettent dans la dépendance et ne nous aident pas à prendre la responsabilité de ce que nous ressentons. Ils expriment implicitement ce que nous pensons que les autres nous font, nos jugements sur nous-même, les jugements que nous imaginons que les autres portent sur nous.

Nous évitons d'utiliser des expressions telles que « je sens que tu », « j'ai le sentiment que » qui expriment une pensée (ce que je crois ou ce que je crains).

<p>ACCUSATION</p> <p>Accusé Blâmé Coupable Entraîné Fautif Jugé Pris en faute Surchargé</p>	<p>ATTAQUE</p> <p>Acculé Agressé Agrippé Arraché Attaqué Bousculé Ecrasé Harcelé Insulté Menacé Mis sous pression Offensé Piégé Pressuré Provoqué Surchargé Surmené Vaincu Violé</p>	<p>DOMINATION</p> <p>Bridé Contraint Coincé Dominé Etouffé Forcé Foulé aux pieds Humilié Maltraité Materné Méprisé Mis en cage Obligé Persécuté Piétiné Protégé Rabaissé Ridiculisé Sali</p>
<p>DEVALORISATION</p> <p>Bête Déconsidéré Dévalorisé Diminué Inadéquat Incapable Incompétent Indigne Intimidé Minable Nul Pas important Sans valeur Stupide</p>	<p>TROMPERIE</p> <p>Dupé Escroqué Exploité Floué Manipulé Piégé Refait Roulé Trahi Trompé Utilisé</p>	<p>REJET</p> <p>Abandonné - Délaissé Détesté - Ecarté Ignoré - Incompris Indésirable Invisible, Pas vu - Pas entendu Isolé - Jeté - Rejeté Laisser pour compte Largué - Négligé Nié - Pas accepté Pas apprécié- Pas cru</p>

Quelques besoins humains fondamentaux que nous avons en commun

<p>Besoins en lien avec la survie</p> <p>Abri Air, respiration Alimentation Évacuation Hydratation Lumière Repos Mouvement, exercice Bon usage de son temps Rythme (respect du)</p> <p>Besoins de sécurité</p> <p>Confiance Harmonie Paix Préservation (du temps, de l'énergie) Protection Réconfort Sécurité (affective et matérielle) Soutien</p> <p>Besoins relationnels</p> <p>Appartenance Attention Communion Compagnie Contact Empathie Intimité Partage Proximité Relations affectives Amour Chaleur humaine Délicatesse, tact Honnêteté, sincérité Respect</p> <p>En lien avec l'identité</p> <p>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 Intégrité</p>	<p>Besoins de sens</p> <p>Clarté Compréhension Discernement Orientation Signification Transcendance, unité</p> <p>Besoins de participation</p> <p>Contribuer au bien être ou à l'épanouissement de soi / de l'autre Coopération Concertation Co-évolution, co-création Connexion Expression Interdépendance</p> <p>Besoins de loisir</p> <p>Défolement, détente Jeu Récréation Ressourcement</p> <p>Besoins d'accomplissement de soi</p> <p>Actualisation de ses potentialités Beauté Création Expression Inspiration Puissance personnelle (talents, dons) Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves... Réalisation Spiritualité</p> <p>Besoins de liberté</p> <p>Autonomie Indépendance Emancipation Libre arbitre (exercice de son...) Spontanéité Souveraineté</p> <p>Besoins de célébration</p> <p>Appréciation Contribution à la vie Partage des joies et des peines Prendre la mesure de deuil et de perte Reconnaissance Ritualisation</p>
--	--