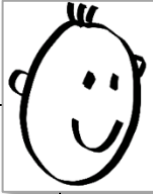


« Les jugements sont l'expression tragique de nos sentiments et besoins. »

Nos SENTIMENTS lorsque nos besoins sont satisfaits

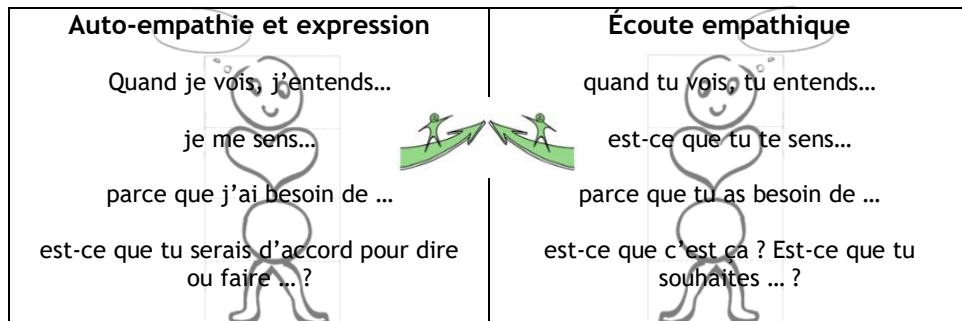


<p>SERENITE calme serein tranquille détendu paisible apaisé soulagé sensible absorbé concentré en confiance satisfait relaxé centré béat zen détaché rassuré comblé confiant ouvert inspiré rasséréné centré à l'aise décontracté confortable</p>	<p>AMOUR amical sensible plein d'affection empli de tendresse plein d'appréciation compatissant reconnaissant 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 reconnaissant confiant inspiré soulagé rassuré touché épanoui gonflé à bloc béat hilare transporté de joie en effervescence en extase</p>	<p>GAIETE égaillé enjoué plein d'énergie revigoré enthousiaste plein d'entrain rafraîchi stimulé d'humeur espiègle plein de vie vivifié exubérant étourdi aventureux émoustillé pétillant admiratif alerte amusé attendri attentif aux anges</p>
<p>SURPRISE ébahi étonné surpris</p>			<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 SENTIMENTS 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>	<p>PEUR alarmé apeuré angoissé anxieux inquiét 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>	<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>
<p>FATIGUE épuisé inerte léthargique indifférent ramolli las dépassé impuissant lourd endormi saturé sans élan rompu</p>	<p>SURPRISE stupéfait perplexe sidéré choqué effaré dépassé abasourdi ébahi hésitant démuni désorienté décontenancé étonné intrigué</p>	<p>CONFUSION perplexe hésitant troublé inconfortable embrouillé tirillé partagé déchiré embarrassé embêté mal à l'aise frustré méfiant bloqué agité</p> <hr/> <p>ET ENCORE fragile, vulnérable ahuri, impatient</p>



Interprétations, jugements et besoins masqués



Ces mots sont des mots pièges car ils ne sont pas des sentiments. Nous sommes invités à chercher les sentiments et besoins qui cherchent à s'exprimer par ces expressions.

Nous évitons aussi 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).

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

Quelques besoins humains fondamentaux que nous avons en commun



Besoins en lien avec la survie

Abri
 Air, respiration
 Alimentation
 Évacuation
 Hydratation
 Lumière
 Repos
 Mouvement, exercice
 Bon usage de son temps
 Rythme (respect du)
Besoins de sécurité
 Confiance
 Harmonie
 Paix
 Préservation (du temps, de l'énergie)
 Protection
 Réconfort
 Sécurité (affective et matérielle)
 Soutien

Besoins relationnels

Appartenance
 Attention
 Communion
 Compagnie
 Contact
 Empathie
 Intimité
 Partage
 Proximité
 Relations affectives
 Amour
 Chaleur humaine
 Délicatesse, tact
 Honnêteté, sincérité
 Respect

En lien avec l'identité

Accord avec ses valeurs
 Affirmation de soi
 Appartenance identitaire
 Authenticité
 Confiance en soi
 Estime de soi/de l'autre
 Évolution
 Respect de soi/de l'autre
 Intégrité

Besoins de sens

Clarté
 Compréhension
 Discernement
 Orientation
 Signification
 Transcendance, unité

Besoins de participation

Contribuer au bien être ou à l'épanouissement de soi / de l'autre
 Coopération
 Concertation
 Co-évolution, co-création
 Connexion
 Expression
 Interdépendance

Besoins de loisir

Défolement, détente
 Jeu
 Récréation
 Ressourcement

Besoins d'accomplissement de soi

Actualisation de ses potentialités
 Beauté
 Création
 Expression
 Inspiration
 Puissance personnelle (talents, dons)
 Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves...
 Réalisation
 Spiritualité

Besoins de liberté

Autonomie
 Indépendance
 Emancipation
 Libre arbitre (exercice de son...)
 Spontanéité
 Souveraineté
Besoins de célébration
 Appréciation
 Contribution à la vie
 Partage des joies et des peines
 Prendre la mesure de deuil et de perte
 Reconnaissance
 Ritualisation