

LES BESOINS

(j'ai besoin de...)

Utilisez cette liste pour vous connecter à vos aspirations profondes, vos besoins et comprendre vos sentiments.

Un besoin est légitime, c'est votre énergie de vie.

Acceptation
Accomplissement
Accueil
Affection
Affirmation de soi
Aide
Air
Alignement
Aller à son rythme
Appartenance
Appréciation
Apprentissage
Attention
Authenticité
Auto-empathie
Autonomie
Beauté
Bienveillance
Calme
Célébration
Chaleur humaine

Changement
Clarté
Cohérence
Collaboration
Communauté
Communication
Communion
Compagnie
Compassion
Complicité
Compréhension
Confiance
Confiance en soi
Confort
Connexion
Connexion à soi
Conscience
Considération
Contact
Contact physique
Continuité
Contribuer à la vie

Contribuer à l'évolution
Contribuer au bien-être
des autres
Coopération
Créativité
Découverte
Défoulement
Délicatesse
Détente
Dignité humaine
Discernement
Diversité
Divertissement
Douceur
Échange
Écoute
Écoute de soi
Émerveillement
Empathie
Énergie
Équilibre
Équilibre entre donner et
recevoir
Équité
Espace
Évasion
Évolution
Exploration
Expression
Facilité
Faire le meilleur usage des
ressources
Fantaisie
Fiabilité
Flexibilité

Gratitude
Harmonie
Honnêteté
Humour
Hydratation
Hygiène
Inclusion
Indépendance
Information
Inspiration
Intégration
Intégrité
Intensité
Intériorité
Intimité
Jeu
Justesse
Lâcher-prise
Légèreté
Liberté
Lumière
Mouvement
Nourriture
Ordre
Ouverture
Paix
Partage
Participation
Prendre soin de soi
Présence
Préservation
Protection
Qualité
Qualité de relation
Réalisation

Réalisme
Réciprocité
Réconfort
Reconnaissance
Récréation
Relaxation
Repos
Respect
Respect des engage-
ments
Respect de soi
Ressourcement
Santé
Sécurité
Sens
Sérénité
Simplicité
Soins
Solidarité
Solitude
Souplesse
Soutien
Spiritualité
Spontanéité
Stabilité
Stimulation
Tendresse
Tolérance
Tranquillité
Transmission
Transparence
Valorisation
Variété
Vérité
Vitalité

LES SENTIMENTS ET ÉMOTIONS QUE NOUS POUVONS ÉPROUVER QUAND NOS BESOINS SONT INSATISFAITS

(je me sens...
c'est inconfortable)

COLÈRE

Abasourdi
À bout
À cran
Agacé
Amer
Bouillonnant
Choqué
Consterné
Contrarié
Dérangé
Écoeuré
En colère
Énervé
Enragé
Exaspéré
Excédé
Fâché
Frustré
Furieux
Grincheux
Horripilé
Hors de soi
Indigné
Insatisfait
Irrité

Maussade
Mécontent
Nerveux
Plein d'agressivité
Plein de rancœur
Révolté
Saturé
Scandalisé
Sidéré
Sur les nerfs
Tendu
Ulcéré
Vexé

PEUR

Affolé
Alarmé
Angoissé
Anxieux
Apeuré
Atterré
Bloqué
Coincé
Confus

Déconcerté
Décontenancé
Désesparé
Désorienté
Effrayé
Embarrassé
Embrouillé
Épouvanté
Étonné
Gêné
Glacé
Hésitant
Horrifié
Incertain
Incommodé
Indécis
Inquiet
Intimidé
Intrigué
Méfiant
Panicé
Partagé
Perplexe
Perturbé
Préoccupé
Réticent
Soucieux
Soupçonneux
Stressé
Stupéfait
Sur la défensive
Sur la réserve
Sur le qui-vive
Surpris
Sur ses gardes
Tendu
Terrifié
Terrorisé

Tourmenté
Tracassé
Troublé
Vulnérable

TRISTESSE

Abattu
Accablé
Attristé
Blasé
Bouleversé
Cafardeux
Chagriné
Découragé
Déçu
Démoralisé
Démuni
Dépassé
Dépité
Déprimé
Désappointé
Désespéré
Désolé
Effondré
Ému
En deuil
Impuissant
Malheureux
Mélancolique
Morose
Navré
Peiné
Pessimiste
Plein de regret
Seul
Triste

SENSATION CORPORELLES

Affamé
Apathique
Assoiffé
Assommé
Brûlant
Courbaturé
Crevé
Crispé
Détaché
Distrait
Épuisé
Exténué
Fatigué
Fébrile
Flagada
Fragile
Impatient
Indifférent
Las
Lourd
Mal à l'aise
Nauséux
Patraque
Refroidi
Sans élan
Sans énergie
Sous pression
Transi de froid
Tremblant
Vidé

LES SENTIMENTS ET ÉMOTIONS QUE NOUS POUVONS ÉPROUVER QUAND NOS BESOINS SONT SATISFAITS

(je me sens...
c'est confortable)

JOIE / BONHEUR

Admiratif
Aimant
À l'aise
Allégé
Amoureux
Amusé
Animé
Apaisé
Attendri
Aux anges
Calme
Captivé
Centré
Charmé
Comblé
Compatissant
Concentré
Confiant
Confortable
Connecté
Content
Cool
Curieux
De bonne humeur

Décontracté
Délivré
Détaché
Détendu
Déterminé
D'humeur espiègle
Dynamique
Ébahi
Ébloui
Égayé
Électrisé
Emballé
Émerveillé
Émoustillé
Ému
Enchanté
En communion
Encouragé
Énergétisé
Enflammé (on fire)
Engagé
En harmonie
Enjoué
En paix
Enthousiaste

Épanoui
Épaté
Étonné
Euphorique
Éveillé
Exalté
Excité
Extatique
Fasciné
Fier
Fortifié
Frémissant
Gai
Galvanisé
Gonflé à bloc
Grisé
Heureux
Impliqué
Impressionné
Insouciant
Inspiré
Intéressé
Intrigué
Joyeux
Léger
Libéré
Libre
Motivé
Nourri
Optimiste
Ouvert
Paisible
Passionné
Pétillant
Plein d'affection
Plein d'ardeur
Plein de compassion
Plein de courage

Plein de douceur
Plein d'élan
Plein d'énergie
Plein d'entrain
Plein d'espoir
Plein de gratitude
Plein de tendresse
Plein de vitalité
Posé
Présent
Proche
Radioux
Rassasié
Rassuré
Ravi
Rayonnant
Réceptif
Réconforté
Reconnaissant
Régénéré
Réjoui
Relaxé
Rempli de bonheur
Reposé
Requinqué
Rêveur
Revigoré
Satisfait
Sécurisé
Sensible
Serein
Soulagé
Stimulé
Sûr de soi
Surexcité
Sur un nuage
Tonifié
Tranquillisé

Transporté
Vibrant
Vivant
Vivifié
Zen

ÉVALUATIONS MASQUÉES

(ou sentiments emmêlés)

Ils expriment des jugements sur soi ou l'autre et peuvent nous bloquer dans la victimisation. Il est déconseillé de les utiliser pour exprimer son ressenti. Bien souvent, ils cachent d'autres sentiments et c'est sur ceux là que l'on peut creuser.

Lorsqu'on dit :

« Je me sens... » suivie de « comme » « que » ou « je sens... » suivi de « que » « qu'il.elle »

On a tendance à poursuivre avec des pensées ou des jugements ou des évaluations ou des critiques.

JUGEMENT PAR RAPPORT À SOI

NÉGATIFS

Bête
Coupable
Crédule
Diminué
Ennuyeux
Idiot
Inadapté
Incapable
Incompétent
Indigne
Insipide
Inutile
Invisible
Jaloux
Minable
Naïf
Nul
Stupide

POSITIFS

À ma place
Attentif aux autres
Capable de
Compétent
Digne de confiance
Entreprenant
Formidable
Important
Intelligent
Intéressant
Sérieux
Supérieur

JUGEMENT PAR RAPPORT AUX AUTRES

NÉGATIFS

Abandonné
Acculé
Accusé
Attaqué
Bafoué
Blâmé
Blessé
Déconsidéré
Délaissé
Détesté
Dévalorisé
Diminué
Dominé
Dupé
Écarté
Écarté
Écrasé
Escroqué
Exclu
Exploité
Floué

Harcelé
Humilié
Ignoré
Incompris
Insulté
Isolé
Jugé
Laissé pour compte
Largué
Malmené
Manipulé
Menacé
Méprisé
Mis de côté
Mis en cage
Négligé
Nié
Obligé
Persécuté
Piégé
Piétiné
Rabaissé

Rejeté
Ridiculisé
Sali
Trahi
Trompé
Utilisé
Volé

POSITIFS

Accepté
Aimé
Apprécié
Compris
Considéré
Entendu
Inclus
Pris en compte
Protégé
Valorisé