

Nos besoins à l'origine de nos sentiments

Survie	Intégrité	Autonomie	Relationnel		Expression de soi	Célébration
Abri Air Eau Environnement sain Espace Exercice Lumière Mouvement Nourriture (<i>confort, contact physique, détente, soin, tendresse, touché</i>) Protection Repos Sécurité Soins Temps	Assurance Authenticité Connaissance de soi- valeurs - rêves Détachement Équilibre Estime de soi Honnêteté Recherche de sens Respect de soi Respect de son rythme Sens de sa place Sens de sa valeur	Affirmation de soi Apprivoisement Appropriation de son pouvoir Calme Espace pour soi Estime de soi Interdépendance Liberté Maîtrise Solitude Tranquillité Vitalité	Acceptation Accueil Adaptation Affection Amour Appartenance Attention Bienveillance Chaleur humaine Changement Communication Compréhension Concertation Confiance Connexion Contact Continuité Contribution Coopération Délicatesse Direction Douceur Écoute Égalité Empathie	Engagement Équité Flexibilité Humilité Inclusion Intimité Leadership Lien Loyauté Mutualité Ouverture Partage Présence Proximité Réciprocité Réconciliation Réconfort Respect Sincérité Solidarité Souplesse Soutien Stabilité Transparence	Accomplissement Action Clarté Cohérence Compréhension Concision Connaissance Conscience Créativité Croissance Évolution Guérison Lucidité Nouveauté Participation Réalisation Récréation Recul Responsabilité Simplicité Spontanéité Stimulation	Abondance Beauté Bonté Communication Deuil Espoir Goût d'expérimenter Harmonie Humour Inspiration Jeu Lâcher prise Ordre Paix Plaisir Sacré Sagesse Sens Sérénité Silence Spiritualité Transcendance Unité

Nos émotions et sentiments

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