

Sentiments éprouvés lorsque nos besoins sont **SATISFAITS**

absorbé	déterminé	gai	rasséréné
admiratif	dynamisé	galvanisé	rassuré
affectueux	dynamique	gonflé à bloc	ravi
aimant	ébahi	grisé	rayonnant
à l'aide	électrisé	heureux	réceptif
alerte	emballé	impliqué	réconforté
allégé	émervéillé	insouciant	reconnaissant
amicale	émoustillé	inspiré	régénéré
amoureux	ému	intéressé	réjoui
amusé	en confiance	intrigué	relaxé
animé	en effervescence	joyeux	revigoré
apaisé	en expansion	léger	rieur
attendri	en pleine forme	libre	satisfait
aventureux	en paix	motivé	sécurisé
béat	enchanté	nourri	sensibilisé
bien disposé	encouragé	optimiste	sensible
bouleversé	énergique	ouvert	serein
calme	enflammé	paisible	sidéré
captivé	engagé	partagé	soulagé
centré	enjoué	passionné	stimulé
chaleureux	en harmonie	pétillant	sûr de soi
charmé	enthousiaste	plein d'amour	surpris
comblé	euphorique	plein de courage	tendre
compatissant	épanoui	plein d'entrain	titillé
concentré	espiègle	plein d'espoir	tonifié
concerné	plein d'espoir	plein de gratitude	touché
conciliant	étonné	plein de vie	tranquille
confortable	éveillé	posé	vibrant
confiant	exalté	proche	vivant
content	excité	présent	vivifié
curieux	extatique	quiet	
décontracté	exubérant	radieux	
de bonne humeur	exultant	radouci	
délassé	fasciné	rafraîchi	
délivré	fier	ragailardi	
détendu	fort	rassasié	

Liste inspirée du livre *La communication non violente au quotidien*, Marshall B. Rosenberg. Editions Jouvence.

Sentiments éprouvés lorsque nos besoins sont **INSATISFAITS**

à bout	dérangé	furieux	peiné
abattu	dérouté	gêné	perdu
accablé	désabusé	glacé	perplexe
affamé	désappointé	grognon	perturbé
affolé	désemparé	hésitant	pessimiste
agacé	désespéré	honteux	préoccupé
agité	désolé	horrifié	rancunier
alarmé	désorienté	hors de soi	réservé
amer	destabilisé	impatient	résigné
angoissé	détaché	impuissant	réticent
anxieux	distant	incertain	sans élan
apeuré	ébahi	incommodé	saturé
assoiffé	ébranlé	incrédule	sceptique
blessé	écoeuré	inconfortable	secoué
bloqué	effondré	indécis	seul
bouleversé	effrayé	indifférent	sombre
chagriné	embarrassé	inquiet	soucieux
choqué	embrouillé	insatisfait	sous pression
en colère	ému	insensible	stressé
concerné	endormi	intrigué	stupéfait
confus	en colère	irrité	submergé
consterné	énervé	las	surmené
contrarié	ennuyé	lourd	surpris
le coeur brisé	enragé	lassé	sur ses gardes
crispé	éprouvé	léthargique	susceptible
débordé	épouvanté	mal	tendu
déchiré	épuisé	mal à l'aise	terrifié
déconcerté	essoufflé	malheureux	terrorisé
décontenancé	étonné	maussade	tirillé
découragé	exaspéré	mécontent	tourmenté
sur la défensive	excédé	méfiant	tracassé
dégoûté	exténué	mélancolique	triste
démonté	fâché	morose	troublé
démoralisé	fatigué	nerveux	ulcéré
démuni	fragile	navré	vexé
dépassé	fébrile	paniqué	vidé
dépité	frustré	paralysé	vulnérable
déprimé	froid	partagé	

Liste inspirée du livre *La communication non violente au quotidien*, Marshall B. Rosenberg. Editions Jouvence.

Jugement ou interprétation

À PROSCRIRE de votre vocabulaire

abandonné	dominé	jugé	pas entendu
abusé	dupé	lamentable	pas important
acculé	écarté	largué	pas vu
accusé	écrasé	laissé pour compte	persécuté
agressé	étouffé	maltraité	piégé
assailli	exploité	malmené	pris en faute
attaqué	fautif	manipulé	provoqué
bafoué	floué	médiocre	rabaissé
bête	forcé	menacé	refait
blâmé	harcelé	méprisé	rejeté
bousculé	humilié	minable	répudié
calomnié	ignoré	minorisé	ridiculisé
contraint	importuné	mis en cage	roulé
critiqué	incapable	mis sous pression	sali
coupable	incompétent	négligé	sans valeur
déconsidéré	incompris	nul	stupide
dénigré	indésirable	offensé	trahi
délaissé	indigne	pas accepté	trompé
détesté	insulté	pas apprécié	utilisé
dévalorisé	isolé	pas aimé	vaincu
diminué	jeté	pas cru	violé

Liste inspirée du livre *La communication non violente au quotidien*, Marshall B. Rosenberg. Editions Jouvence.
