



SENTIMENT

Etiquette intellectuelle
aposée à un ressenti corporel

...QUAND NOS BESOINS SONT INSATISFAITS

- ★ Un sentiment indique qu'un besoin est satisfait ou non.
- ★ ATTENTION : un sentiment peut déclencher une réaction apprise (conditionnée)

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
Abattu
Débordé
(Blessé)

Fatigue

Epuisé
Inerte
Léthargique
Indifférent

Ramolli
Las
Dépassé
Impuissant
Lourd
Endormi
Saturé
Sans élan
Rompu

Dégoût

Dégoûté
Ecoeuré

Peur

Alarmé
Apeuré
Angoissé
Anxieux
Inquiet
Effrayé
Gêné
Transi
Tendu
Sur ses gardes
Bloqué
Craintif

Terreur

Terrifié
Horriifié

Glacé de peur
Paniqué
Terrorisé
Epouvanté

Surprise

Stupéfait
Perplexe
Sidéré
Choqué
Effaré

Dépassé
Abasourdi
Ebahi
hésitant
Démuni
Désorienté
Décontenancé
Etonné
Intrigué

Colère

En colère
Enragé
Exaspéré
Agacé
Contrarié
Nerveux
Irrité
Qui en a marre
Amer

Ressentiment
Horripilé
Crispé
Ulcéré
Excédé
Furieux
Hors de soi
Enragé

Confusion

Perplexe
Hésitant
Troublé
Inconfortable
Embrouillé
Tirailé
Partagé
Déchiré
Embarrassé
Embêté
Mal à l'aise
Frustré
Méfiant
Bloqué
Agité

Et encore...

Fragile
Vulnérable
Ahuri
Impatient



BESOINS

Nécessité vitale, permanente et universelle

Commune à tous les êtres

DÉFINITION

- ★ Energie vitale qui nous mobilise pour agir dans le sens qui nous fait croître
- ★ Les besoins ne sont attachés ni à une personne en particulier, ni à un objet
- ★ Ne pas confondre besoins et moyens de les satisfaire
- ★ Un besoin reconnu est déjà à moitié satisfait

Survie

Abri
Air - respiration
Alimentation, hydratation, évacuation
Expression sexuelle
Lumière
Mouvement, repos
Reproduction
Stimulation sensorielle
Respect du rythme

Sécurité

Sécurité affective et matérielle
Préservation du temps et de l'énergie
Protection
Réconfort
Soutien
Confiance
Paix - Harmonie

Liberté

Autonomie - Indépendance
Emancipation
Libre arbitre
Spontanéité
Recréation
Défoulement - détente
Jeu
Récréation
Ressourcement
Rire

Relationnel

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

Identité

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

Participation

Contribuer au bien-être
Coopération
Concertation
Co-création
Connexion
Expression
Interdépendance

Accomplissement de soi

Actualisation des potentiels
Beauté
Création
Expression
Inspiration
Réalisation
Choix de ses projets, opinions, valeurs
Evolution - apprentissage
Spiritualité

Sens

Clarté
Compréhension
Discernement
Orientation
Signification
Transcendance
Unité
Communion

Célébration

De la vie, des réalisations
Appréciation
Gratitude
Contribution à la vie
Partage des joies et peines
Ritualisation
Reconnaissance
Mesure du deuil et de la perte