

Ressentis lorsque nos besoins sont satisfaits (Communication NonViolente). Cette liste n'est qu'un point de départ pour votre propre exploration!

AffectueuxSE

aimantE
amicalE
bien disposéE
chaleureuxSE
compatissantE
le coeur ouvert
plein de tendresse

Sûr de soi

confiantE
en sécurité
fierE
ouvertE
pleinE d'énergie

CaptivéE

absorbéE
charméE
curieuxSE
en extase
éveilléE
fascinéE
impliqué
intéresséE
intriguéE
plongé dedans
sous le charme
stimuléE

InspiréE

éblouiE
émerveilléE
en admiration

EnthousiasméE

admiratifVE
animéE
bouche bée
électrifiéE
en effervescence
excitéE
gaiE
légerE
passionnéE
pleinE d'énergie
pleinE d'entrain
surprisE
vibrantE
vivantE

Euphorique

aux anges
electriséE
exubérantE
exultant
follement heureux, extasiéE
frissonne de joie
radieuxSE
raviE

ReconnaissantE

émuE
pleinE d'appréciation
pleinE de gratitude
touchéE

PleinE d'espoir

en attente
encouragéE
optimiste

JoyeuxSE

amuséE
chatouilléE
contentE
heureuxSE
jubilantE
raviE
réjouiE

Paisible

à l'aise
adouciE
apaiséE
au repos
calme
centré
combléE
confiantE
d'humeur égale
détenduE
immobile
les idées claires
satisfaitE
sereinE
soulagéE
tranquille

RevigoréE

ragaillardiE
rajeuniE
régénéréE
reposéE
ressucitéE
vivifiéE

Ressentis lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits (Communication NonViolente). Cette liste n'est qu'un point de départ pour votre propre exploration!

Peur

appréhensifVE
effrayéE
épouvantéE
inquietE
méfiantE
méfiantE
paniquéE
pétrifiéE
suspenseuxSE
terrifiéE

AgacéE

consternéE
contrariéE
exaspéréE
frustréE
horripiléE
impatientE
irritéE
maussade
mécontentE
très ennuyéE

FachéE

en colère
enragéE
furieuxSe
indignéE
révolté

Aversion

animosité
écoeuréE
dégoutéE
haine
horifiéE
hostile
me déplaît
mépris
repousséE

DésorientéE

abasourdiE
déconcertéE
époustoufléE
hésitantE
intriguéE
mystifiéE
partagéE
perduE
perplexe
tirailléE entre 2 choix

DétachéE

absentE
aliénéE
distantE
distraitE
engourdiE, insensible
ennui
froidE
indifférentE
non intéresséE
renferméE

InquietE

agitéE
alarméE
bouleverséE
chambouléE
choquéE
déconcertéE
ébranléE
enervéE
instable
interloquéE, sursaut
mal à l'aise
nerveuxSE
pas tranquille
perturbéE
surprisE
tourmentéE
troubléE
turbulentE
vexéE

GênéE

coupable
dépitéE
embarrasséE
empruntéE
honteuxSE
mortifiéE

FatiguéE

à bout
accabléE de fatigue
ensommeilléE
épuiséE
lasSE
léthargique
sans énergie
uséE
vidéE

Douleur

à l'agonie
accabléE de douleur
affligéE
anéantiE
blesséE
coeur brisé
pris de regrets
pris de remords
seuleE

Triste

abattuE
cafardeuxSE
chagrinéE
découragéE
déçuE
délaisséE
dépriméE
désabuséE
désespéréE
écoeuréE
le coeur lourd
malheureuxSE
mélancolique
misérable
sans espoir

TenduE

affoléE
agitéE
angoisséE
crispéE
débordéE
grincheuxSE
instable
irritable
ne tient pas en place
nerveuxSE
stresséE

Vulnérable

faible
impuissantE, sans défense
mal assuréE
méfiantE
précaire
réservéE
sensibilité à vif
sur ses gardes

Désirer, languir de

avoir envie
en attente
envieuxSE
jalouxSE
mélancolique
nostalgique