

LISTE DES SENTIMENTS ET BESOINS

SENTIMENTS

Lorsque les besoins sont satisfaits

animé
excité
passionné
réjoui
à l'aise
affectueux
audacieux
bienveillant
calme
captivé
centré
comblé
confiant
content
curieux
détendu
dynamique
émerveillé
ému
en sécurité
encouragé
enjoué
enthousiaste
fier

fort
heureux
touché
inspiré
intéressé
intrigué
joueur
joyeux
libre
motivé
optimiste
ouvert
paisible
plein d'énergie
plein d'espoir
plein de vie
rassuré
ravi
reconnaisant
satisfait
serein
soulagé
surpris
prudent

Lorsque les besoins ne sont pas satisfaits

abasourdi
accablé
impatient
mécontent
amer
angoissé
anxieux
apeuré
blessé
bouleversé
choqué
confus
consterné
contrarié
coupable
craintif
découragé
déçu
dégoûté
démoralisé
déprimé
désespéré
désolé
vulnérable

en colère
épuisé
agacé
agité
fâché
faible
fatigué
frustré
furieux
gêné
grincheux
hésitant
honteux
horrifié
hostile
effrayé
incertain
inquiet
insatisfait
insensible
jaloux
léthargique
triste
méfiant

en avoir marre
maussade
éteint
exaspéré
misérable
nerveux
paralysé
paresseux
pas en sécurité
pessimiste
plein d'ennui
préoccupé
malheureux
renfermé
réticent
sans défense
sans espoir
seul
stressé
tendu
terrifié
timide
mal à l'aise



BESOINS

Besoins et valeurs que nous avons tous

acceptation	compassion	être compris	participation
compréhension	être entendu	pouvoir	accomplissement
affection	confiance	être important	présence
aide	confidentialité	exercice	progrès
amitié	confort	expression	protection
amour	connaissance	facilité	réalité partagée
amour de soi	connexion	fiabilité	réconfort
appartenance	conscience	harmonie	reconnaissance
appréciation	considération	honnêteté	repos
apprendre	contact physique	humour	respect
authenticité	contribution	indépendance	responsabilisation
autonomie	coopération	inspiration	santé
aventure	créativité	intégrité	sécurité
affection	beauté	détente	intimité
physique	bien-être	deuil	jouer
sens	bienveillance	dignité	justice
solitude	but	égalité	liberté
soutien	célébration	empathie	loisir
spontanéité	choix	équilibre	mutualité
stabilité	clarté	espace	nutrition
succès	communauté	espoir	ordre
temps	communication	estime de soi	paix
tendresse			

