

# émotions

MOUVEMENT  
VERS L'EXTÉRIEUR

REPOUSSER

AVANCER

ENRAGÉ.E  
CONTRARIÉ.E  
CONSTERNÉ.E  
EXASPÉRÉ.E  
MÉCONTENT.E  
ULCÉRÉ.E  
RONCHON.NE  
ÉNERVÉ.E  
JALOUX.SE  
PLEIN.E DE RESSENTIMENTS  
J'EN AI MARRE  
IRRITÉ.E  
AGACÉ.E

PLEIN.E DE HAINE  
EN COLÈRE  
ÉCOEURÉ.E  
DÉSABUSÉ.E  
FURIEUX.SE  
TENDU.E  
ENVIEUX.SE  
DÉGOUTÉ.E  
D'HUMEUR NOIRE  
FRUSTRÉ.E

**COLÈRE**

EXCITÉ.E  
PLEIN.E D'AFFECTION  
CONTENT.E  
EN EFFERVESCENCE  
PLEIN.E D'ÉNERGIE  
RÉGÉNÉRÉ.E  
MOTIVÉ.E  
COMBLÉ.E  
JOYEUX.SE  
ENTHOUSIASTE  
RECONNAISSANT.E

EN EXTASE  
SUREXCITÉ.E  
CONCENTRÉ.E  
PLEIN.E D'AMOUR  
DE BONNE HUMEUR  
ÉBLOUI.E  
FIER.E  
HEUREUX.SE  
ALERTE  
PLEIN.E D'ESPOIR  
VIVIFÉ.E  
EN EXPANSION  
ENIVRÉ.E  
CONCENTRÉ.E

TRANSPORTÉ.E DE JOIE  
INTÉRESSÉ.E

**JOIE**

MOUVEMENT  
DE FERMETURE

MOUVEMENT  
D'OUVERTURE

NEUTRE  
SEREIN.E  
CENTRÉ.E  
À L'AISE  
PAISIBLE  
LÉGER.E

TRANQUILLE  
DÉTENDU.E  
CALME

**SÉRÉNITÉ**

ANXIEUX.SE  
GLACÉ.E DE PEUR  
PARTAGÉ.E  
NERVEUX.SE  
AGITÉ.E  
SUR MES GARDES  
EFFRAYÉ.E  
EMBARRASSÉ.E  
TERRORISÉ.E  
J'AI LE TRAC  
INQUIET.E  
SURPRIS.E  
EMBÊTÉ.E  
ÉPOUVANTÉ.E

CONFU.SE  
PERPLEXE  
MAL À L'AISE  
HÉSITANT.E  
TROUBLÉ.E  
SUBMERGÉ.E  
GÉNÉ.E  
ANGOISSÉ.E  
SUR LA RÉSERVE  
EN DÉTRESSE  
PANIQUÉ.E

**PEUR**

MALHEUREUX.SE  
DÉCOURAGÉ.E  
DÉÇU.E  
FATIGUÉ.E  
ENNUI  
LAS.SE  
CHAGRINÉ.E  
INDIFFÉRENT.E  
CAFFARDEUX.SE  
MÉLANCOLIQUE  
ÉPUISÉ.E  
BLOQUÉ.E  
DÉPRIMÉ.E

SEUL.E  
ROMPU.E  
EN DEUIL  
DÉMORALISÉ.E  
SATURÉ.E  
PERDU.E  
SOMBRE  
SANS ÉLAN  
VIDE  
NAVRÉ.E  
IMPUISSANT.E  
ABATTUE.E

**TRISTESSE**

RECULER

LÂCHER

MOUVEMENT  
VERS L'INTÉRIEUR

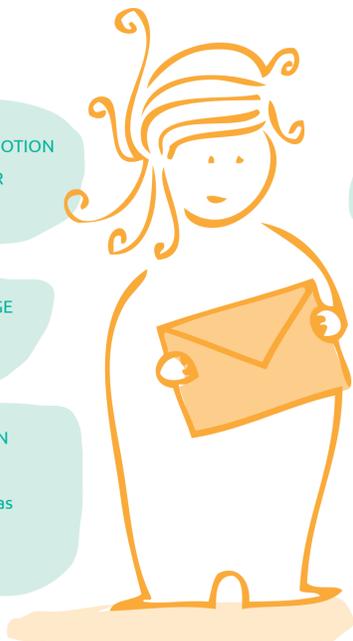
ACCUEILLIR, VIVRE SON ÉMOTION  
≠ VOULOIR LA GÉRER

ELLE A UN MESSAGE  
À LIVRER

ELLE POINTE UN BESOIN  
NON SATISFAIT  
Qu'est ce que je ne vis pas  
et que j'aimerais vivre ?

ÉMOTIONS (ponctuelles)  
≠ SENTIMENTS (durent dans le temps)

ELLE POINTE UN BESOIN  
SATISFAIT  
C'est la direction à prendre,  
l'habitude à cultiver...



## "FAUSSES ÉMOTIONS" OU ÉVALUATIONS MASQUÉES

Les mots suivants ne sont pas des émotions, ce sont des évaluations ou des interprétations. Ces mots sont des pièges car ils nous mettent dans la dépendance en nous retirant la responsabilité de ce que nous ressentons. Au lieu de parler de ce que nous ressentons, ces mots expriment implicitement :

- >> Ce que nous pensons que les autres nous font
- >> Nos jugements sur nous même, ce que nous pensons être
- >> Les jugements que nous imaginons que les autres portent sur nous

ACCUSATION	ATTAQUE	DÉVALORISATION	DÉSORGANISÉ.E	DOMINATION	REJET	TROMPERIE
ACCUSÉ.E	ACCULÉ.E	BAFOUÉ.E	INADÉQUAT.E	CONTRAINTE	ABANDONNÉ.E	BLUFFÉ.E
BLAMÉ.E	AGRESSÉ.E	DÉCONSIDÉRÉ.E	INCAPABLE	COINCÉ.E	DÉLAISSÉ.E	DUPÉ.E
BLESSÉ.E	AGRIPPÉ.E	DIMINUÉ.E	INCOMPÉTENT.E	ÉTOUFFÉ.E	DÉTESTÉ.E	ESCROQUÉ.E
CULPABILISÉ.E	ARRACHÉ.E	INADÉQUAT.E	INDIGNE	FORCÉ.E, OBLIGÉ.E	ÉCARTÉ.E	EXPLOITÉ.E
ENTRAINÉ.E	BOUSCULÉ.E	INCAPABLE	MÉDIOCRE	HULLIÉ.E	IGNORÉ.E	FLOUÉ.E
JUGÉ.E	ÉCRASÉ.E	INCOMPÉTENT.E	SOT.TE	MALTRAITÉ.E	INCOMPRIS.E	MANIPULÉ.E
MIS.E EN CAUSE	HARCELÉ.E	INDIGNE	STUPIDE	MATERNÉ.E	INDÉSIRABLE	PIÉGÉ.E
PRÉSSURISÉ.E	INSULTÉ.E	INTIMIDÉ.E		MÉPRISÉ.E	INVISIBLE	REFAIT.E
PRIS.E EN FAUTE	MENACÉ.E	RABAISÉ.E		PERSÉCUTÉ.E	LARGUÉ.E	ROULÉ.E
SURCHARGÉ.E	OFFENSÉ.E	SALI.E		PIÉTINÉ.E	NÉGLIGÉ.E	TRAHI.E
VOLÉ.E	PROVOQUÉ.E	SANS VALEUR		RIDICULISÉ.E	NIÉ.E	TROMPÉ.E

## CE NE SONT PAS DES ÉMOTIONS LORSQU'ON DIT :

"Je me sens ... comme"  
"J'ai le sentiment que..."  
"Je sens que tu..."  
"Je sens qu'il/elle..."  
Ces expressions expriment une pensée (ce que je crois ou ce que je crains) et non ce que je ressens. Nous avons tendance à poursuivre avec des pensées, évaluations jugements ou critiques.