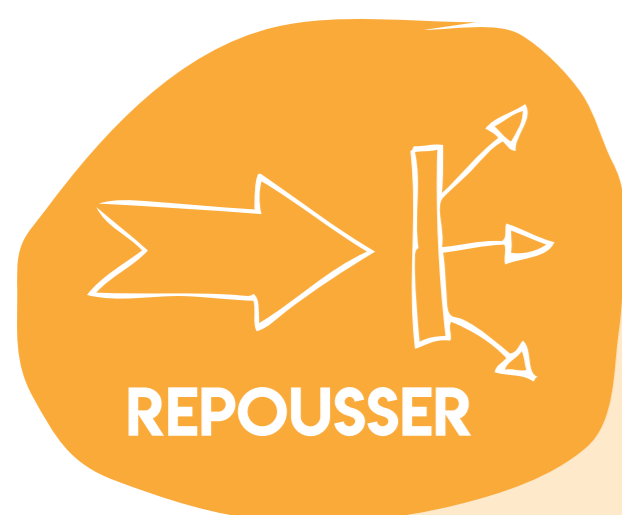


émotions



MOUVEMENT
VERS L'EXTÉRIEUR



REPOUSSER



AVANCER

COLÈRE

ENRAGÉ.E
CONTRARIÉ.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

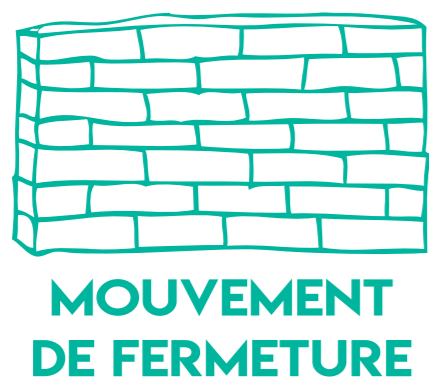
CONSTERNÉ.E
EN COLÈRE
PLEIN.E DE HAINE
ÉCOEURÉ.E
DÉSABUSÉ.E
FURIEUX.SE
TENDU.E
ENVIEUX.SE
DÉGOUTÉ.E
D'HUMEUR NOIRE
FRUSTRÉ.E

JOIE

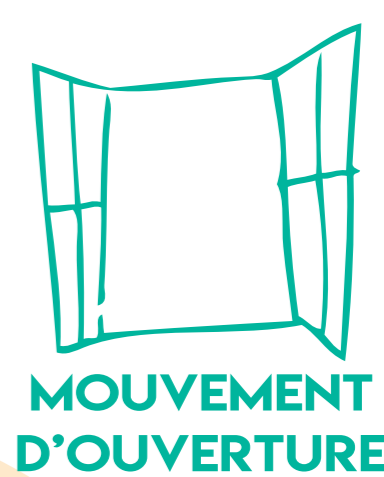
EXCITÉ.E
PLEIN.E D'AFFECTION
CONTENT.E
EN EFFERVESCENCE
PLEIN.E D'ÉNERGIE
RÉGÉNÉRÉ.E
MOTIVÉ.E
COMBLÉ.E
JOYEUX.SE
ENTHOUSIASTE
RECONNAISSANT.E

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

TRANSPORTÉ.E DE JOIE
INTÉRESSÉ.E



MOUVEMENT
DE FERMETURE



MOUVEMENT
D'OUVERTURE

SÉRÉNITÉ

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

TRANQUILLE
DÉTENDU.E
CALME

PEUR

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

CONFUS.E
APEURÉ.E
CRAINTIF.VE
TROUBLÉ.E
SUBMERGÉ.E
ALARMÉ.E
DÉBORDÉ.E
SUR LA RÉSERVE
EN DÉTRESSE
PANIQUÉ.E
ÉPOUVANTÉ.E

PERPLEXE
MAL À L'AISE
HÉSITANT.E
GÉNÉ.E
ANGOISSÉ.E

TRISTESSE

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

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



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-mêmes, ce que nous pensons être
- >> Les jugements que nous imaginons que les autres portent sur nous

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