

# Les sentiments

## Quatre émotions de base\*



### **Peur**

Affolé  
Alarmé.e  
Angoissé.e  
Anxieux.se  
Apeuré.e  
Bloqué.e  
Circonspect  
Craintif.ve  
Déchiré.e  
Effrayé.e  
Épouvanté.e  
Fébrile  
Inquiet.e  
Mal à l'aise  
Méfiant.e  
Nerveux.se  
Panicé.e  
Préoccupé.e  
Réticent  
Soucieux  
Stressé.e  
Terrifié.e  
Tourmenté.e  
Tracassé.e  
Vulnérable



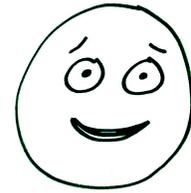
### **Colère**

À bout  
Agité.e  
Agacé.e  
Amer.e  
Choqué.e  
Contrarié.e  
Crispé.e  
En avoir assez  
En avoir marre  
Énervé.e  
Exaspéré.e  
Excédé.e  
Fâché.e  
Frustré.e  
Horrié.e  
Impatient.e  
Interpellé.e  
Irrité.e  
Jaloux.se  
Mécontent.e  
Ouvé.e  
Révolté.e  
Scandalisé.e  
Sur les nerfs  
Tendu.e



### **Tristesse**

Abattu.e  
Affligé.e  
Assommé.e  
Attristé.e  
Bouleversé.e  
Consterné.e  
Découragé.e  
Déçu.e  
Défait.e  
Démotivé.e  
Démuni.e  
Déprimé.e  
Désabusé.e  
Déseparé.e  
Désespéré.e  
Désillusionné.e  
Désolé.e  
Ébranlé.e  
Le coeur gros  
Malheureux.se  
Peiné.e  
Seul.e  
Triste



### **Joie**

À l'aise  
Admiratif  
Affection (plein d')  
Amour (en)  
Amusé.e  
Apaissé.e  
Attendri.e  
Attentif  
Aventureux  
Calme  
Centré.e  
Comblé.e  
Confiant.e  
Content.e  
Curieux  
Détendu.e  
Déterminé.e  
Ébloui.e  
Électrisé.e  
Éballé.e  
Émerveillé.e  
Ému.e  
Encouragé.e  
Enthousiasmé.e  
Espégle  
Euphorique  
Excité.e  
Expansion (en)  
Fasciné.e  
Fier.e  
Heureux.se

Intéressé.e  
Joyeux.se  
Mobilisé.e  
Motivé.e  
Nourri.e  
Ouvert.e  
Pétillant.e  
Rassuré.e  
Réceptif  
Reconnaissant.e  
Réjoui.e  
Revigoré.e  
Satisfait.e  
Sensible  
Soulagé.e  
Stimulé.e  
Surexcité.e  
Tendresse (plein de)  
Vibrant.e  
Vivant.e

\* On peut aussi y ajouter

### **Surprise**

Ahuri.e  
Désorienté.e  
Destabilisé.e  
Embété.e  
Étonné.e  
Ébahi.e  
Éberlué.e  
Intrigué.e  
Perplexe  
Pris.e au  
dépourvu  
Renversé.e  
Sous le choc  
Supris.e  
Troublé.e  
Etc.

### **Dégoût**

Dégoûté.e  
Écoeuré.e  
Horrié.e  
Rebuté.e

### **Sentiments intriqués (accusation ou un jugement implicite) :**

Abandonné.e	Invisible	Harcelé.e	Pas écouté.e
Abusé.e	Jugé.e	Ignoré.e	Pas respecté.e
Accusé.e	Manipulé.e	Incompétent.e	Rabaissé.e
Attaqué.e	Materné.e	Insulté.e	Rejeté.e
Blâmé.e	Menacé.e	Inutile	Ridiculisé.e
Coupable	Méprisé.e	Obligé.e	
Délaissé.e	Négligé.e	Pas aimé.e	

Pour retrouver votre responsabilité et votre pouvoir, demandez-vous : « Quand je me sens [sentiment intriqué, ex.: abandonné.e], est-ce que je me sens [sentiment de la première partie de cette feuille, ex.: triste]? »