

## Lorsque nos besoins sont satisfaits, nous pouvons nous sentir :

admiratif	ébahi	fier	régénéré
alerte	ébloui	frémissant (de	regonflé
amoureux	égayé	joie, de	réjoui
amusé	électrisé	surprise)	remonté
apaisé	émerveillé	gai	revigoré
attendri	émoustillé	heureux	satisfait
attentif	ému	hilaré	serein
aux anges	en	inspiré	soulagé
béat	effervescence	intéressé	stimulé
bien disposé	en extase	intrigué	stupéfait
bouleversé	en harmonie	joyeux	submergé (de joie)
calme	avec...	léger	sûr de soi
captivé	en sécurité	libre	surexcité
charmé	enchanté	mobilisé à...	surpris
comblé	encouragé	optimiste	touché
confiant	enjoué	paisible	tranquille
content	enthousiaste	passionné	transporté de joie
curieux	étonné	ragaillard	vibrant
de bonne humeur	éveillé	rassasié	vivant
décontracté	exalté	rassuré	vivifié
délivré	excité	ravi	
détendu	fasciné	reconnaisant	

### Ou bien plein :

d'affection	de chaleur	de ferveur	de zèle
d'amour	de	de gratitude	d'énergie
d'appréciation	compréhension	de pétulance	d'entrain
d'ardeur	de douceur	de tendresse	d'espoir

### Ou bien encore d'humeur :

aventureuse	enjouée	exubérante	pétillante
câline	espiègle	insouciant	

**A contrario, lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits, nous pouvons nous sentir :**

à bout	déçu	fragile	pas intéressé
abasourdi	défait	frustré	peiné
abattu	dégoûté	furieux	perplexe
accablé	démoralisé	gêné	perturbé
affligé	démuni	glacé de peur	pessimiste
agacé	dépassé	haineux	piqué au vif
agité	dépité	hésitant	piteux
alarmé	déprimé	honteux	préoccupé
amer	dérouté	horrifié	remonté
angoissé	désabusé	horripilé	résigné
anxieux	déseparé	impatient	sceptique
apeuré	désenchanté	impuissant	secoué
atterré	désespéré	incommodé	sensible
attristé	désolé	inquiet	seul
blessé	désorienté	insatisfait	sidéré
bouleversé	déstabilisé	instable	soucieux
cafardeux	détaché	intrigué	soupçonneux
chagriné	éccœuré	irrité	stupéfait
choqué	effaré	jaloux	sur le qui-vive
confus	effrayé	las	surexcité
consterné	embarrassé	lassé	surpris
contrarié	ému	lourd	terrifié
coupable	en colère	mal à l'aise	tourmenté
craintif	énervé	mal assuré	transi
crispé	ennuyé	malheureux	tremblant
de mauvaise	épuisé	mécontent	triste
humeur	exaspéré	méfiant	troublé
débordé	excédé	mélancolique	ulcéré
déconcerté	excité	navré	vexé
découragé	fâché	nerveux	vidé
	fatigué	paniqué	

***Ou bien nous pouvons nous sentir d'humeur :***

chagrine	sombre	morose
massacrante	maussade	

***Ou encore éprouver des sentiments :***

d'appréhension	de peur	de rancœur	d'ennui
d'aversion	de pitié	de ressentiment	

**Certains adjectifs expriment davantage notre interprétation des actes  
d'autrui que ce que nous ressentons.**

**Voici un échantillon d'adjectifs de ce type :**

abandonné  
attaqué  
bousculé  
bridé  
coincé  
contraint  
déconsidéré  
délaissé  
dévalorisé

entraîné  
exploité  
ignoré  
incompris  
indésirable  
maltraité  
manipulé  
materné  
menacé

méprisé  
mésestimé  
négligé  
obligé  
pas apprécié  
pas entendu  
pas soutenu  
persécuté  
piégé

provoqué  
rabaissé  
rejeté  
surchargé  
trahi  
trompé  
utilisé

## Les besoins qui sont à l'origine des sentiments :

### Autonomie

- liberté de choisir ses rêves, ses projets de vie, ses valeurs
- liberté de choisir son plan d'action pour réaliser ses rêves, ses projets de vie, ses valeurs

### Célébration

- célébrer la création de la vie et les rêves réalisés
- célébrer le deuil des êtres chers, des ambitions déçues, etc.

### Intégrité

- authenticité
- créativité
- estime de soi
- recherche de sens

### Interdépendance

- acceptation
- amour
- appartenance communautaire
- appréciation
- chaleur humaine
- compréhension
- confiance
- contribution à l'épanouissement de la vie (exercer pleinement ses talents au service de la vie)
- délicatesse, tact
- empathie
- honnêteté, sincérité (la sincérité qui sert notre liberté d'action en nous permettant de tirer les leçons de nos propres limites)
- proximité
- respect
- sécurité (affective, matérielle, etc.)
- soutien

### Jeu

- amusement
- rire

### Communion spirituelle

- beauté
- harmonie
- inspiration
- ordre
- paix

### Besoins physiologiques

- abri
- air
- eau
- expression sexuelle
- mouvement, exercice
- nourriture
- protection contre les agents qui menacent la vie : virus, bactéries, insectes, animaux prédateurs
- repos
- toucher, contact physique