

ANNEXE 2 L'ABÉCÉDAIRE DES ÉMOTIONS

Inspiré de Marshall B. Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)* – Introduction à la *Communication NonViolente* et du site internet <http://bit.ly/communication-non-violente>

Les émotions que nous éprouvons lorsque nos besoins sont satisfaits

A

À l'aise
Absorbé/e
Admiratif/ve
Affection (plein d')
Ahuri/e
Alerte
Allégé/e
Allègre
Amical/e
Amour (en)
Amour (plein d')
Amoureux/se
Amusé/e
Animé/e
Appréciation (plein d')
Ardeur (plein d')
Assouvi/e
Attentif/ve
Au septième ciel
Aux anges
Aventureux/se

B

Béat/e
Bien disposé/e
Bonne humeur (de)
Bouleversé/e

C

Calmé
Captivé/e
Centré/e
Charmé/e
Chaud/e
Comblé/e
Compatissant/ante
Concentré/e
Concerné/e
Confiant/e
Confortable
Content/ente
Courage (plein de)
Curieux/se

D

De bonne humeur
Décontracté/e
Délassé/e
Délivré/e
Détaché/e
Détendu/e

E

Ébahi/e
Ébloui/e
Effervescence (en)
Égayé/e
Électrisé/e
Emballé/e
Émerveillé/e

Émoustillé/e
Ému/e
Enchanté/e
Encouragé/e
Énergie (plein d')
Enflammé/e
Enjoué/e
Enthousiasmé/e
Entrain (plein d')
Épanoui/e
Étonné/e
Étourdi/e
Éveillé/e
Exalté/e
Excité/e
Expansif/ve
Expansion (en)
Expectative (dans l')
Extase (en)
Exubérant/e

F

Fasciné/e
Fier/ère
Fou/folle de joie

G

Gai/e
Galvanisé/e
Gonflé/e à bloc
Gratitude (plein de)
Grisé/e

H

Haletant/ante
Harmonie (en)
Heureux/se
Hilare

Humeur enjouée (d')
Humeur espiègle (d')

I

Impatient/e
Impliqué/e
Insouciant/ante
Inspiré/e
Intéressé/e
Intrigué/e

J

Joie (déborde de)
Joyeux/se
Jubile (qui)

L

Léger/ère
Libre
Liesse (en)

M

Mobilisé/e à

N

Nourri/e

O

Optimiste

P

Paisible
Paix (en)
Passionné/e
Pétillant/e
Plaisir (qui a du)
Porté/e à aider
Proche

R

Radieux/se
Radouci/e
Rafraîchi/e

Ragaillardi/e
Rassasié/e
Rasséréené/e
Rassuré/e
Ravi/e
Ravigoté/e
Rayonnant/ante
Reconnaissant/ante
Régénéré/e
Regonflé/e
Réjouï/e
Remonté/e
Revigoré/e

S

Satisfait/e
Serein/e
Soulagé/e
Stimulé/e
Stupéfait/e
Submergé/e
Sûr/e de soi
Surexcité/e
Surpris/e

T

Touché/e
Tranquille
Transporté/e de joie
Vibrant/ante
Vivant/ante
Vivifié/e

Les émotions que nous
éprouvons lorsque nos
besoins ne sont pas satisfaits

A

À bout
Abasourdi/e
Abattu/e
Accablé/e
Affamé/e
Affligé/e
Affolé/e
Agacé/e
Agité/e
Aigri/e
Alarmé/e
Âme en peine (l')
Amer/ère
Angoissé/e
Animosité (plein d')
Anxieux/se
Apathique
Apeuré/e
Appréhension (plein d')
Assoiffé/e
Atterré/e
Attristé/e
Aversion (avoir de l')

B

Blessé/e
Bloqué/e
Bouleversé/e

C

Cafardeux/se
Chagriné/e
Choqué/e

Cœur brisé (avoir le)

Concerné/e

Confus/e

Coupable

Consterné/e

Contrarié/e

Courroucé/e

Craintif/ve

Crispé/e

Curieux/se

D

Débordé/e

Déchiré/e

Déconcentré/e

Déconcerté/e

Décontenancé/e

Découragé/e

Déçu/e

Défait/e

Dégoûté/e

De mauvaise humeur

Démonté/e

Démoralisé/e

Démuni/e

Dépassé/e

Dépité/e

Déprimé/e

Dérangé/e

Dérouté/e

Désabusé/e

Désappointé/e

Désarçonné/e

Désarmé/e

Désemparé/e

Désenchanté/e

Désespéré/e

Désolé/e

Désorienté/e

Déstabilisé/e

Détaché/e

Douloureux/se

E

Ébahi/e

Ébranlé/e

Écœuré/e

Effaré/e

Effrayé/e

Élan (sans)

Embarrassé/e

Embêté/e

Embrouillé/e

Ému/e

En colère

Endormi/e

Énergé/e

Ennuyé/e

Enragé/e

Envieux/se

Épouvanté/e

Éprouvé/e

Épuisé/e

Éreinté/e

Étonné/e

Exaspéré/e

Excédé/e

Excité/e

F

Fâché/e

Fatigué/e

Fourbu/e

Fragile

Frousse (avoir la)

Frustré/e

Furieux/se

G

Gardes (sur ses)

Gêné/e

Glacé/e de peur

Grognon

H

Haineux/se

Haletant/ante

Hésitant/ante

Honteux/se

Horrifié/e

Horripilé/e

Hors de soi

Humeur noire (d')

I

Impatient/ente

Impuissant/ante

Incommodé/e

Inconfortable

Incrédule

Indécis/e

Indifférent/ente

Indolent/ente

Inerte

Inquiet/ète

Insatisfait/e

Insécurisé/e

Insensible

Instable

Intéressé/e

Intrigué/e

Irrité/e

J

Jaloux/se

Las/se

Lassé/e

Lourd/e

M

Mal à l'aise

Mal assuré/e

Malheureux/se

Mécontent/ente

Méfiant/ante

Mélancolique

Moral (qui n'a pas le)

N

Navré/e

Nerveux/se

P

Paniqué/e

Pas intéressé/e

Peiné/e

Perplexe

Perturbé/e

Pessimiste

Préoccupé/e

R

Remonté/e

Réticent/ente

Résigné/e

S

Saturé/e

Sceptique

Secoué/e

Sensible

Seul/e

Sidéré/e

Soucieux/se

Soupçonneux/se

Stupéfait/e

Surexcité/e

Sur le qui-vive

Surpris/e

T

Terrifié/e

Tiraillé/e

Tourmenté/e

Transi/e

Tremblant/ante

Triste

Troublé/e

U

Ulcéré/e

V

Vexé/e

Vidé/e

Ou bien d'humeur...

Chagrine

Maussade

Massacrante

Morose

Sombre

Ou bien plein...

D'agressivité

D'appréhension

D'aversion

De dégoût

De culpabilité

D'ennui

De lassitude

De peur, de trouille

De pitié

De rancœur

De réserve

De ressentiment

ANNEXE 3**QUELQUES-UNS DE NOS BESOINS...**

Inspiré de Marshall B. Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)* – Introduction à la Communication NonViolente et du site internet <http://bit.ly/communication-non-violente-2>

Accomplissement

Apprentissage

Authenticité

Beauté, harmonie

Conscience

Créativité

Croissance, évolution

Expression

Inspiration

Intégrité

Ordre

Paix

Réalisation

Recherche de sens,

compréhension, orientation

Sincérité, honnêteté

(qui nous permet de tirer des leçons de nos limites)

Spiritualité