

# LISTE DES 6 ÉMOTIONS\*



## JOIE

À l'aise  
Amusé.e  
Animé.e  
Apaisé.e  
Attendri.e  
Bien disposé.e  
Calme  
Captivé.e  
Centré.é  
Comblé.e  
Confiant.e  
Confortable  
Content.e  
Décontracté.e  
Détendu.e  
Déterminé.e  
Disposé.e  
Emballé.e  
Encouragé.e  
Engagé.e  
En paix  
Enthousiaste  
Étourdi.e  
Éveillé.e  
Éxalté.e  
Éxcité.e  
Fasciné.e  
Fier.e  
Heureux.se  
Impliqué.e  
Joyeux.se  
Libre  
Mobilisé.e  
Motivé.e  
Nourri.e  
Optimiste  
Ouvert.e  
Plein.e de gratitude  
Rassuré.e  
Rayonnant.e  
Réceptif.ve  
Réjoui.e  
Satisfait.e  
Stimulé.e  
Vivant.e  
...



## SURPRISE

Abasourdi.e  
Ahuri.e  
Assommé.e  
Bouche bée  
Déboussolé.e  
Décontenancé.e  
Dépaysé.e  
Déséparé.e  
Désorienté.e  
Destabilisé.e  
Éberlué.e  
Embêté.e  
Estomaqué.e  
Impressionné.e  
Interloqué.e  
Interpelé.e  
Intrigué.e  
Perplexe  
Pris.e au dépourvu  
Pris.e de court  
Renversé.e  
Saisi.e  
Secoué.e  
Sidéré.e  
Stupéfait.e  
Tombé.e des nues  
Troublé.e  
...



## PEUR

Affolé.e  
Alarmé.e  
Angoissé.e  
Anxieux.se  
Apeuré.e  
Bloqué.e  
Chaviré.e  
Circonspect.e  
Craintif.ve  
Déchiré.e  
Effarouché.e  
Effrayé.e  
Embarrassé.e  
En désarroi  
Fébrile  
Inquiet.e  
Mal à l'aise  
Paniqué.e  
Préoccupé.e  
Prudent.e  
Réticent.e  
Sceptique  
Soucieux.se  
Soupçonneux.se  
Sur la réserve  
Sur ses gardes  
Suspicieux.se  
Terrifié.e  
Tremblant.e  
Vulnérable  
...



## COLÈRE

À bout  
Agité.e  
Amer.e  
Choqué.e  
Contrarié.e  
Crispé.e  
Emporté.e  
En avoir assez  
En avoir marre  
Énérvé.e  
Exaspéré.e  
Excédé.e  
Fâché.e  
Frustré.e  
Horrifié.e  
Impatient.e  
Mécontent.e  
Outré.e  
Révolté.e  
Scandalisé.e  
Sombre  
Soupçonneux.se  
Sur les nerfs  
Surexcité.e  
Survolté.e  
Susceptible  
Tendu.e  
Titillé.e  
Tourmenté.e  
Tracassé.e  
...



## TRISTESSE

Abattu.e  
Accablé.e  
Affligé.e  
Assommé.e  
Attristé.e  
Avoir le cœur gros  
Bouleversé.e  
Chagriné.e  
Confondu.e  
Consterné.e  
Contrarié.e  
Dans tous ses états  
De mauvaise humeur  
Déchiré.e  
Découragé.e  
Défait.e  
Démotivé.e  
Démuni.e  
Dépité.e  
Déprimé.e  
Désabusé.e  
Désappointé.e  
Désenchanté.e  
Désespéré.e  
Désillusionné.e  
Désolé.e  
Ébranlé.e  
Ému.e  
En désarroi  
En détresse  
Ennuyé.e  
Éteint.e  
Impuissant.e  
Inconfortable  
Mal à l'aise  
Malheureux.se  
Mécontent.e  
Morose  
Peiné.e  
Perturbé.e  
Pessimiste  
Préoccupé.e  
Secoué.e  
Seul.e  
Sombre  
Soucieux.se  
...



## DÉGOÛT

Dégoûté.e  
Écœuré.e  
Plein.e de répulsion  
Rebuté.e  
Révulsé.e

## À ÉVITER (Sentiments intriqués)

Abandonné.e  
Abusé.e  
Acculé.e  
Accusé.e  
Attaqué.e  
Blâmé.e  
Coupable  
Délaissé.e  
Détesté.e  
Dévalorisé.e  
Diminué.e  
Dominé.e  
Écarté.e  
Écrasé.e  
Étouffé.e  
Floué.e  
Harcelé.e  
Humilié.e  
Ignoré.e  
Inadéquat.e  
Incompétent.e  
Indigne  
Insulté.e  
Intimidé.e  
Invisible  
Isolé.e  
Jugé.e  
Largué.e  
Manipulé.e  
Materné.e  
Menacé.e  
Méprisé.e  
Minable  
Mis.e sous pression  
Négligé.e  
Obligé.e  
Pas aimé.e  
Pas compris.e  
Pas considéré.e  
Pas écouté.e  
Pas respecté.e  
Pas utile  
Piégé.e  
Rabaissé.e  
Rejeté.e  
Ridiculisé.e  
Stupide  
Trahi.e  
Utilisé.e  
...

\* Ekman P. (2003). Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication. New-York : Owl Books. A mené des recherche dans différentes régions du monde permettant de conclure que certaines émotions de base sont communes à tous les humains. La télésérie américaine « Lie to Me » (Crimes et mensonges) est basée sur les travaux de ce psychologue.

# LISTE DES BESOINS HUMAINS FONDAMENTAUX \*

Les besoins sont universels. Ils nous appartiennent à 100%. Il est important de distinguer nos besoins des actions qui permettent de les assouvir. Un besoin n'est ni une action, ni une stratégie. Ce n'est pas non plus quelque chose que l'on peut prendre ou toucher. Un besoin ne dépend d'aucune circonstance particulière comme d'aucune personne spécifique.

## SURVIE/SÉCURITÉ

(Besoins physiologiques)

- Abri
- Air
- Eau
- Environnement sain
- Espace
- Exercice
- Expression sexuelle
- Intégrité
- Mouvement
- Nourriture (au sens large) :
  - Confort
  - Contact physique
  - Détente
  - Douceur
  - Loisir
  - Sensualité
  - Soins
  - Tendresse
  - Toucher
- Protection
- Repos
- Soins
- Temps

(Besoins psychologiques)

- Assurance
- Authenticité
- But
- Connaissance de soi, valeurs, rêves
- Détachement
- Équilibre
- Estime de soi
- Honnêteté
- Intégrité
- Recherche de sens
- Respect de soi
- Rythme, temps d'intégration
- Sens de sa place
- Sens de sa valeur

## RELATIONS

(Appartenance, affection/amour)

- Acceptation
- Adaptation
- Affection
- Amour
- Appartenance
- Appréciation
- Attention
- Chaleur humaine
- Changement
- Communication
- Compréhension
- Concertation
- Confiance
- Confidentialité
- Connexion
- Contact
- Continuité
- Contribution à la vie
- Coopération
- Délicatesse
- Direction
- Discrétion
- Distance
- Écoute
- Égalité
- Empathie
- Engagement
- Équité
- Fiabilité
- Fidélité
- Flexibilité
- Générosité
- Humilité
- Inclusion
- Interdépendance
- Intimité
- Leadership
- Lien
- Loyauté
- Mutualité
- Ouverture
- Partage

- Présence
- Proximité
- Réciprocité
- Réconciliation
- Réconfort
- Respect
- Sécurité
- Sincérité
- Solidarité
- Souplesse
- Soutien
- Stabilité
- Transparence

## ESTIME DE SOI

(Autonomie)

- Affirmation de soi
- Apprivoisement
- Appropriation de son pouvoir
- Calme
- Espace pour soi
- Indépendance
- Liberté
- Maîtrise
- Solitude
- Tranquillité
- Vitalité

## EXPRESSION DE SOI

1) D'actualisation

- Action
- Amélioration
- Créativité
- Développement
- Diversité
- Évolution
- Guérison
- Lucidité

- Nouveauté
- Participation
- Réalisation
- Récréation
- Recul
- Spontanéité

2) D'ordre mental

- Clarté
- Cohérence
- Compréhension
- Concision
- Connaissance
- Conscience
- Précision
- Responsabilité
- Simplicité
- Stimulation
- Volonté

## ACCOMPLISSEMENT

(Au-delà de soi)

- Abondance
- Beauté
- Bonté
- Célébration
- Communion
- Espoir
- Goût d'expérimenter
- l'intensité de la vie
- Harmonie
- Humour
- Inspiration
- Jeu
- Lâcher prise
- Ordre
- Paix
- Plaisir
- Sacré
- Sagesse
- Sens
- Sérénité
- Silence
- Spiritualité
- Unité

\* Inspiré des travaux de : Barrett R. 2013. The Values-Driven Organization: Unleashing Human Potential. New-York : Routledge et de Rosenberg M.B. 2005. Les mots sont des fenêtres (ou des murs). St-Julien : Éditions Jouvence.