

plaisant (expansion)

## Émotions, Sentiments, Sensations physiques

déplaisant (contraction)

### Plein·e de vie

pétillant·e	radieux·se	ébahi·e
excité·e	exubérant·e	surpris·e
passionné·e	soulagé·e	vivant·e
plein·e d'élan	frétillant·e	étourdi·e
désireux·se	épanoui·e	surpris·e
débordant·e	exalté·e	vivant·e
étonné·e	émoustillé·e	étourdi·e
rayonnant·e	énergique	haletant·e
déchaîné·e	animé·e	hilaré
amoureux·se		

### Régénéré·e

gonflé·e à bloc	soulagé·e	activé·e
galvanisé·e	détendu·e	rempli·e
satisfait·e	revigoré·e	reposé·e
énergétisé·e	nourri·e	alerte
(r)éveillé·e	revitalisé·e	relaché·e
déchargé·e		

### Reconnaisant·e

encouragé·e	ému·e
chaleureux·se	rassuré·e
comblé·e	tendre
affectueux·se	amical·e
rempli·e d'appréciation	proche
plein·e de gratitude	touché·e

### Confiant·e

tranquille	en paix
serein·e	fier/fière
à l'aise	ouvert·e
paisible	optimiste
en sécurité	centré·e

### Curieux·se

intéressé·e	disponible
impliqué·e	engagé·e
à l'écoute	inspiré·e
enthousiaste	stimulé·e
fasciné·e	ébloui·e
concentré·e	intrigué·e
impatient·e	investi·e

### Joyeux·se

heureux·se	ravi·e
content·e	satisfait·e
plein·e de joie	amusé·e
enchanté·e	allègre
transporté·e	gai·e
grisé·e	béat·e
enjoué·e	réjoui·e
fou/folle de joie	comblé·e
extatique	zen
au septième ciel	

### Triste

blessé·e	morose
mélancolique	seul·e
démoralisé·e	abattu·e
déprimé·e	peiné·e
accablé·e	chagriné·e
consterné·e	dévasté·e
douloureux·se	dépassé·e
le coeur brisé	dépité·e
en souffrance	navré·e

### Inconfortable

envieux·se	choqué·e
embarrassé·e	jaloux·se
insécurisé·e	fragile
réservé·e	timide
vulnérable	coupable
honteux·se	agité·e
nerveux·se	tendu·e
mal-à-l'aise	stressé·e
affamé·e	vexé·e

### Effrayé·e

apeuré·e	paniqué·e
anxieux·se	alarmé·e
inquiet·e	craintif·ve
impuissant·e	terrifié·e
submergé·e	tremblant·e
angoissé·e	nerveux·se
suspicieux·se	paralysé·e

### Sensation physique

nœud dans l'estomac	pression	chancelant·e
boule dans la gorge	tremblement	tête qui tourne
agitation intérieure	malade	embrumé·e
tendu·e	faible	froid
étouffement	vide	
souffle coupé	contracté·e	

### Fatigué·e

las·se	exténué·e
apathique	endormi·e
épuisé·e	vidé·e
lourd·e	fourbu·e
sur les rotules	éreinté·e
déconnecté·e	distant·e
renfermé·e	ennuyé·e

### Confus·e

hésitant·e	étonné·e
dans le doute	sceptique
embêté·e	sidéré·e
indécis·e	surpris·e
embarrassé·e	
déconcerté·e	
tiraillé·e	
partagé·e	
bloqué·e	
perdu·e	
perplexe	
affolé·e	



# Élans - Besoins - Aspirations

## Bien-être physique

nourriture / air / eau  
abri / protection / sécurité /  
protection contre la douleur /  
sécurité émotionnelle  
chaleur / confort  
repos / sommeil  
mouvement / exercice  
toucher / contact physique  
expression sexuelle  
santé

## Harmonie

paix  
relaxation / calme  
ordre  
préserver mon temps /  
énergie  
beauté  
communion  
respect de mon rythme  
facilité / simplicité / aisance  
équité / justice  
stabilité / équilibre

## Connexion

amour  
soin  
douceur / tendresse  
soutien  
lien  
compassion  
empathie  
communication  
considération  
appréciation  
voir / être vu·e  
entendre / être entendu·e  
comprendre / être  
compris·e  
accepter / être accepté·e  
confiance / ouverture  
intimité  
chaleur humaine / proximité  
sécurité / stabilité  
donner et recevoir  
être rassuré·e  
compagnie /  
compagnonage  
appartenance /  
communauté  
amitié / adelphité  
participation / inclusion  
coopération  
réciprocité  
respect / respect de soi  
partage / échange

## Sens

espoir  
évolution / grandir  
libération / transformation  
complétude  
apprentissage  
avoir sa place dans le monde  
accomplissement  
se réaliser  
expression de soi / exister  
présence  
clarté  
inspiration  
désir / rêve / passion / but  
contribuer / enrichir la vie  
confiance / confiance en soi  
estime de soi / dignité  
efficacité  
compréhension  
être reconnu·e / apprécié·e  
compétence / force intérieure  
être dans le flot de la vie  
être dans son pouvoir  
spiritualité

## Jeu

joie / s'amuser  
humour / rire  
légèreté / insouciance  
célébration / deuil  
vie / vivance  
spontanéité  
aventure / découverte  
créativité  
défi / stimulation

## Autonomie

liberté  
choix / libre  
arbitre  
indépendance  
temps / espace  
souveraineté

## Intégrité

honnêteté / transparence  
authenticité  
acceptation

