

BONUS



SANTÉ MENTALE
EN AVANT >

Vocabulaire des émotions avec sa variété de nuances.



Je me sens

JOIE

HEUREUX
CONTENT
SEREIN
SATISFAIT
RECONNAISSANT
RASSURÉ
ENCOURAGÉ
EXCITÉ
PASSIONNÉ
MOTIVÉ
ÉNERGIQUE
ENTHOUSIASTE
AIMÉ
AMOUREUX
FLATTÉ
COMBLÉ
LIBRE
ÉPANOUI
APPRÉCIÉ
FIER



Je me sens

TRISTESSE

BLESSÉ
DÉPRIMÉ
DÉÇU
IMPUISSANT
DÉLAISSÉ
PEINÉ
DÉCOURAGÉ
ANÉANTI
ATTRISTÉ
ABATTU
PESSIMISTE
NOSTALGIQUE
COUPABLE
MALHEUREUX
ÉPUISÉ
VIDE
ACCABLÉ
DÉPASSÉ
HUMILIÉ
DÉNIGRÉ



Je me sens

COLÈRE

IMPATIENT
IRRITÉ
AGACÉ
EXASPÉRÉ
OUTRÉ
INDIGNÉ
FURIEUX
IMPUISSANT
AGRESSIF
CONTRARIÉ
VEXÉ
RÉVOLTÉ
CHOQUÉ
MÉCONTENT
FRUSTRÉ
FÂCHÉ
GROGNON
FROISSÉ
OFFENSÉ
INSULTÉ



Je me sens

PEUR

MÉFIANT
ANGOISSÉ
PRÉOCCUPÉ
SOUCIEUX
INQUIET
TOURMENTÉ
STRESSÉ
TROUBLÉ
EFFRAYÉ
APEURÉ
AGITÉ
INTIMIDÉ
AFFOLÉ
ALARMÉ
CRAINTIF
MENACÉ
TERRORISÉ
TRACASSÉ
ATTAQUÉ
TERRIFIÉ



Je me sens

SURPRISE

SURPRIS
PERPLEXE
ÉTONNÉ
ABASOURDI
CONFUS
DÉCONTENANCÉ
DÉSORIENTÉ
ASSOMMÉ
SIDÉRÉ
SURPRIS
RENVERSÉ
BOUCHE BÉE
CONSTERNÉ
ESTOMQUÉ
AHURI
ÉTOURDI
TROUBLÉ
SECOUÉ
DÉROUTÉ
ÉPATÉ



Je me sens

DÉGOÛT

DÉGOUTÉ
DÉÇU
ÉCŒURÉ
RANCUNIER
TRAHI
HONTEUX
INCONFORTABLE
DÉRANGÉ
AMER
RÉPUGNÉ
TROUBLÉ
EMBÊTÉ
COUPABLE
HÉSITANT
ÉBRANLÉ
REBUTÉ
DÉSABUSÉ
LASSÉ
DÉSENCHANTÉ
INDIFFÉRENT

BONUS

MIEUX COMPRENDRE MES ÉMOTIONS POUR MIEUX RÉAGIR ET prendre soin de moi.



SANTÉ MENTALE
EN AVANT >

ÉMOTION



DÉCLENCHEURS

BESOINS À SATISFAIRE



JE RESSENS
DE LA JOIE

QUAND :

- J'ai accompli quelque chose,
- J'ai du plaisir
- Je me réalise
- J'ai du succès

J'AI BESOIN DE :

- Partager ma joie
- Renouveler ma joie
- Cultiver ma joie
- Célébrer
- Me réjouir



JE RESSENS
DE LA TRISTESSE

QUAND :

- Je perds quelqu'un
- Je perds quelque chose
- Je me sépare d'une personne
- Je romps une relation avec une personne
- Je suis abandonné

J'AI BESOIN DE :

- Connexion
- Douceur
- Tendresse
- Nouveau départ
- Rebondir
- Tourner la page
- Prendre du recul
- Faire le deuil
- Passer à autre chose
- Être réconforté
- Être compris
- Être entendu
- Être rassuré
- Être consolé
- Être pris dans les bras



JE RESSENS
DE LA COLÈRE

QUAND :

- Je ne me sens pas respecté
- Je ne me sens pas considéré
- Mes valeurs sont transgressées
- Mes principes sont bafoués
- Mes limites sont dépassées
- Je suis confronté à un obstacle

J'AI BESOIN DE :

- Justice
- Être reconnu
- Être respecté
- Compréhension
- Être écouté
- Réparation
- Équité

BONUS

MIEUX COMPRENDRE MES ÉMOTIONS POUR MIEUX RÉAGIR ET prendre soin de moi.



SANTÉ MENTALE
EN AVANT >

ÉMOTION



DÉCLENCHEURS

BESOINS À SATISFAIRE



JE RESSENS
DE LA PEUR

QUAND :

- Il y a un danger
- Il y a une menace
- Il y a une situation inconnue

J'AI BESOIN DE :

- Sécurité
- Calme
- Réconfort
- Être protégé
- Être apaisé
- Être tranquilisé
- Être rassuré



JE RESSENS
DE LA SURPRISE

QUAND :

- Quelque chose d'inattendu se produit
- Il y a une situation imprévue
- Je suis inspiré
- Il y a un changement

J'AI BESOIN DE :

- Compréhension
- Clarté
- Explications
- M'adapter
- Agir en conséquence
- Temps
- Être rassuré



JE RESSENS
DU DÉGOÛT

QUAND :

- Il y a un comportement nuisible ou préjudiciable

J'AI BESOIN DE :

- Sécurité
- Comprendre
- Prendre mes distances
- Espace
- M'éloigner
- Prendre du recul



Les six émotions primaires universelles : la joie, la tristesse, la colère, la peur, la surprise et le dégoût.
Six émotions selon la théorie reconnue des *émotions de base universelles* formulée dans les années 1970
par Paul Ekman, psychologue américain.