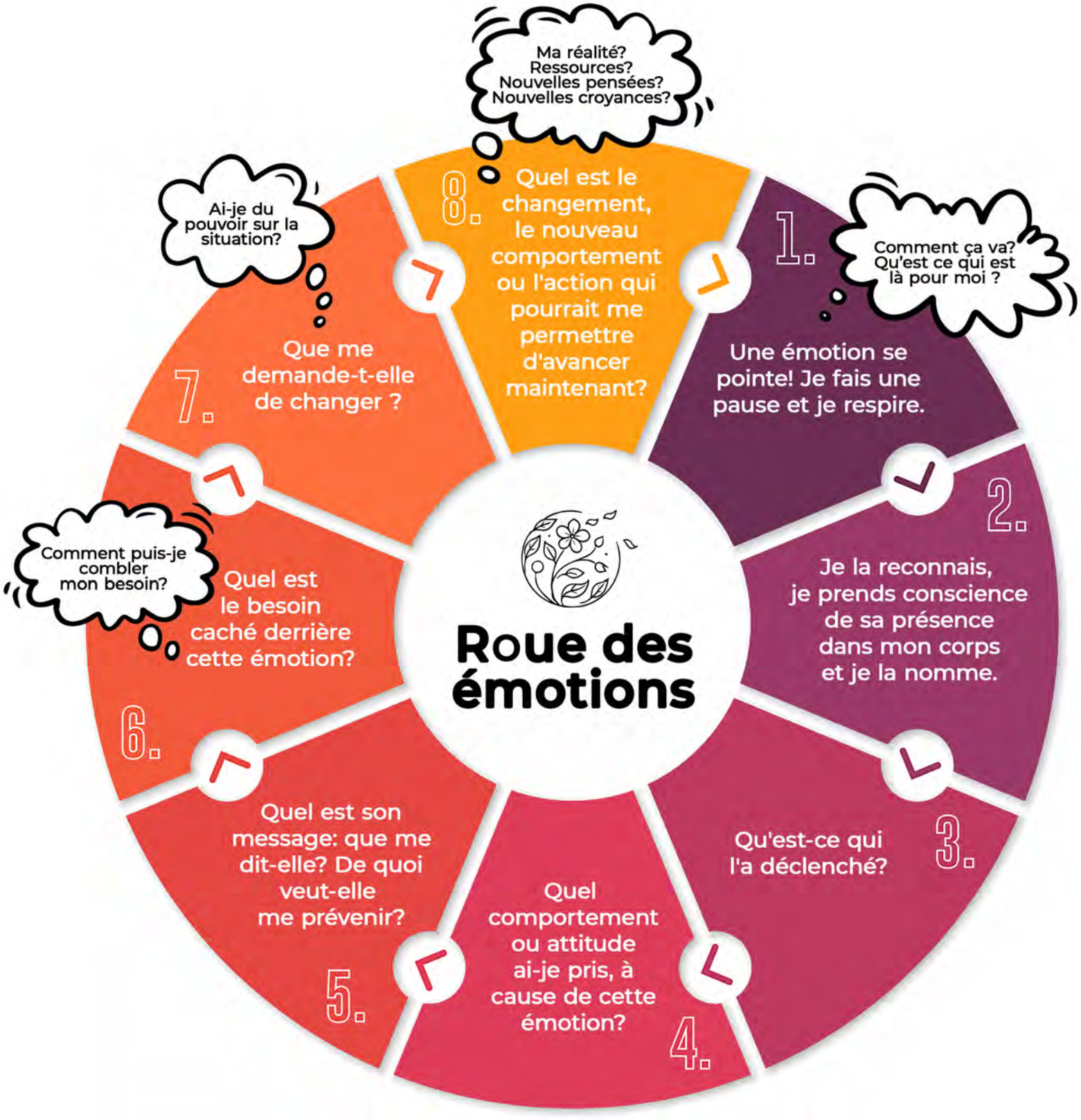
JOUR 1

J’accueille mes émotions

Accueillir, reconnaître, être à l’écoute et en faire son alliée



©2024 Marilyne Petit, Renaître. Tous droits réservés. La distribution ou la reproduction est interdite.

JOUR 1

J’accueille mes émotions

Accueillir, reconnaître, être à l’écoute et en faire son alliée

Renaître
à soi... après la rupture

1. Une émotion se pointe! Je fais une pause et je respire.

2. Je la reconnais, je prends conscience de sa présence dans mon corps et je la nomme.

3. Qu’est ce qui l’a déclenché?

4. Quel comportement ou attitude ai-je pris, à cause de cette émotion ?

5. Quel est son message : que me dit-elle ? De quoi veut-elle me prévenir?

6. Quel est le besoin caché derrière cette émotion ?

7. Que me demande-t-elle de changer ?

8. Quel est le changement, le nouveau comportement ou l’action qui pourrait me permettre d’avancer maintenant?

©2024 Marilyne Petit, Renaître. Tous droits réservés. La distribution ou la reproduction est interdite.

JOUR 1

Liste des émotions

Renaître
à soi... après la rupture



Joie

___ À l'aise
___ Absorbée
___ Amusée
___ Animé.e
___ Apaisée
___ Attendrie
___ Assuré.e
___ Aventureuse
___ Bien disposée
___ Bienheureuse
___ Calme
___ Captivée
___ Centréé
___ Chaleureuse
___ Charmée
___ Comblée
___ Confiante
___ Confortable
___ Contente
___ Compatissante
___ Confiante
___ Créative
___ Curieuse
___ Décontractée
___ Détendue
___ Déterminée
___ Disposée
___ Éblouie
___ Électrisée
___ Emballée
___ Encouragée
___ Enchantée
___ Engagée
___ En paix
___ Enthousiaste
___ Énergique
___ Émue
___ Espiègle
___ Étourdie
___ Éveillée
___ Éxaltée
___ Éxcitée
___ Exubérante
___ Espiègle
___ Étourdie
___ Éveillée
___ Éxaltée
___ Éxcitée
___ Exubérante
___ Fascinée
___ Fière
___ Heureuxse
___ Inspirée
___ Intéressée
___ Intriguée
___ Impliquée
___ Joyeuse
___ Libre
___ Mobilisée
___ Motivée
___ Nourrie
___ Optimiste
___ Ouverte
___ Passionnée
___ Pleine de gratitude
___ Rafraîchie
___ Rassurée
___ Ravie
___ Rayonnante
___ Réceptive
___ Reconnaissante
___ Réjouie
___ Satisfaite
___ Sensible
___ Soulagée
___ Stimulée
___ Vive
___ Vibrante
___ Vivante
___ Vivifiée
___ Zélée



Surprise

___ Abasourdie
___ Ahurie
___ Assommée
___ Bouchebée
___ Blessée
___ Confuse
___ Déboussolée
___ Décontenancée
___ Déconcertée
___ Déchirée
___ Dépaysée
___ Dérangée
___ Déroutée
___ Désemparée
___ Désorientée
___ Déstabilisée
___ Ébahie
___ Éberluée
___ Embêtée
___ Étonnée
___ Estomaquée
___ Hébétée
___ Hésitante
___ Incertaine
___ Inconfortable
___ Indécise
___ Impressionnée
___ Interloquée
___ Interpelée
___ Intriguée
___ Mal à l'aise
___ Perplexe
___ Partagée
___ Perplexe
___ Prise au dépourvu
___ Prise de court
___ Renversée
___ Saisie
___ Secouée
___ Septique
___ Sidérée
___ Stupéfaite
___ Surprise
___ Tombée des nues
___ Troublée



Peur

___ Affolée
___ Alarmée
___ Angoissée
___ Anxieuse
___ Apeurée
___ Bloquée
___ Boulversée
___ Chavirée
___ Choquée
___ Coupable
___ Circonspecte
___ Craintive
___ Déchirée
___ Effarouchée
___ Effrayée
___ Embarrassée
___ En désarroi
___ Épouvantée
___ Horrifiée
___ Fébrile
___ Inquiete
___ Mal à l'aise
___ Méfiante
___ Nerveuse
___ Paniquée
___ Préoccupée
___ Prudente
___ Réticente
___ Sceptique
___ Soucieuse
___ Soupçonneuse
___ Sur la réserve
___ Sur ses gardes
___ Suspicieuse
___ Tendue
___ Terrifiée
___ Tourmentée
___ Tremblante
___ Stressée
___ Vulnérable

©2024 Marilyne Petit, Renaître. Tous droits réservés. La distribution ou la reproduction est interdite.

JOUR 1

Liste des émotions

Renaître
à soi... après la rupture



Tristesse

___ Abattue
___ Accablée
___ Affligée
___ Angoissée
___ Assommée
___ Attristée
___ Avoir le cœur gros
___ Bouleversée
___ Chagrinée
___ Confondue
___ Consternée
___ Contrariée
___ Dans tous ses états
___ De mauvaise humeur
___ Déchirée
___ Découragée
___ Déçue
___ Défaite
___ Démotivée
___ Démunie
___ Dépitée
___ Déprimée
___ Désabusée
___ Désappointée
___ Désenchantée
___ Désespérée
___ Désillusionnée
___ Désolée
___ Ébranlée
___ Émue
___ En désarroi
___ En détresse
___ Ennuyée
___ Engourdie
___ Éteinte
___ Fragile
___ Gênée
___ Honteuse
___ Impuissante
___ Inconfortable
___ Mal à l'aise
___ Malheureuse
___ Mécontente
___ Misérable
___ Morose
___ Navrée
___ Peinée
___ Perturbée
___ Pessimiste
___ Préoccupée
___ Secouée
___ Seule
___ Sombre
___ Soucieuxse
___ Vulnérable



Colère

___ À bout
___ Agaçée
___ Agitée
___ Amere
___ Choquée
___ Contrariée
___ Crispée
___ Dégoûtée
___ Emportée
___ Embêtée
___ En avoir assez
___ En avoir marre
___ Énervée
___ Exaspérée
___ Excédée
___ Fâchée
___ Froissée
___ Frustrée
___ Furieuse
___ Horrifiée
___ Impatiente
___ Irritée
___ Jalouse
___ Mécontente
___ Outrée
___ Révoltée
___ Scandalisée
___ Sombre
___ Soupçonneuxse
___ Sur les nerfs
___ Surexcitée
___ Survoltée
___ Susceptible
___ Tendue
___ Titillée
___ Tourmentée
___ Tracassée



Dégoût

___ Dégoûtée
___ Écœurée
___ Pleine de répulsion
___ Rebutée
___ Révulsée



À éviter (Sentiments intriqués)

___ Abandonnée ___ Abusée ___ Acculée ___ Accusée ___ Attaquée ___ Blâmée ___ Bousculée ___ Coupable
___ Coincée ___ Contrainte ___ Critiquée ___ Délaissée ___ Détestée ___ Dévalorisée ___ Diminuée ___ Dominée
___ Écartée ___ Écrasée ___ Emprisonnée ___ Envahie ___ Étouffée ___ Exploitée ___ Flouée ___ Harcelée
___ Humiliée ___ Ignorée ___ Inadéquate ___ Incompétente ___ Incomprise ___ Inintéressante ___ Indigne
___ Insultée ___ Intimidée ___ Invalidée ___ Invisible ___ Isolée ___ Jugée ___ Larguée ___ Manipulée
___ Maltraitée ___ Maternée ___ Menacée ___ Méprisée ___ Minable ___ Mise sous pression ___ Négligée
___ Obligée ___ Pas acceptée ___ Pas appréciée ___ Pas approuvée ___ Pas aimée ___ Pas comprise
___ Pas considérée ___ Pas écoutée ___ Pas entendue ___ Pas respectée ___ Pas utile ___ Piégée ___ Piétinée
___ Poussée ___ Persécutée ___ Provoquée ___ Rabaissée ___ Rejetée ___ Ridiculisée ___ Stupide ___ Surchargée
___ Trahie ___ Trompée ___ Utilisée

©2024 Marilyne Petit, Renaître. Tous droits réservés. La distribution ou la reproduction est interdite.

JOUR 1

Liste des besoins

Renaître
à soi... après la rupture

Les besoins sont universels. Ils nous appartiennent à 100%. Un besoin n'est pas une action, c'est une motivation profonde. Il n'est pas en lien avec une personne ou circonstance. Il est important de distinguer nos besoins des stratégies qui permettent de les assouvir.

Survie

___ Abri
___ Air
___ Eau
___ Environnement sain
___ Espace
___ Exercice
___ Lumière
___ Mouvement
___ Se nourrir
___ Protection
___ Repos
___ Sécurité
___ Soins
___ Temps

Intégrité

___ Assurance
___ Authenticité
___ Connaissance de soi, valeurs, rêves
___ Détachement
___ Équilibre
___ Estime de soi
___ Honnêteté
___ Recherche de sens
___ Respect de soi
___ Respect de son rythme
___ Sens de sa place
___ Sens de sa valeur

Autonomie

___ Affirmation de soi
___ Apprivoisement
___ Appropriation de son pouvoir
___ Calme
___ Espace pour soi
___ Estime de soi
___ Interdépendance
___ Liberté
___ Maîtrise
___ Solitude
___ Tranquillité
___ Vitalité

Expression de soi

___ Accomplissement
___ Action
___ Clarté
___ Cohérence
___ Compréhension
___ Concision
___ Connaissance
___ Conscience
___ Créativité
___ Croissance
___ Évolution
___ Guérison
___ Lucidité
___ Nouveauté
___ Participation
___ Réalisation
___ Récréation
___ Recul
___ Responsabilité
___ Simplicité
___ Spontanéité
___ Stimulation

D'ordre relationnel

___ Acceptation
___ Accueil
___ Adaptation
___ Affection
___ Amour
___ Appartenance
___ Attention
___ Bienveillance
___ Chaleur humaine
___ Changement
___ Communication
___ Compréhension
___ Concertation
___ Confiance
___ Connexion
___ Contact
___ Continuité
___ Contribution à la vie
___ Coopération
___ Délicatess
___ Direction
___ Discrétion
___ Douceur
___ Écoute
___ Égalité
___ Empathie
___ Engagement
___ Équité
___ Fiabilité
___ Fidélité
___ Flexibilité
___ Humilité
___ Inclusion
___ Intimité
___ Leadership
___ Lien
___ Loyauté
___ Mutualité
___ Ouverture
___ Partage
___ Présence
___ Proximité
___ Réciprocité
___ Réconciliation
___ Réconfort
___ Respect
___ Sincérité
___ Solidarité
___ Souplesse
___ Soutien
___ Stabilité
___ Transparence

Célébration

___ Abondance
___ Beauté
___ Bonté
___ Communion
___ Deuil
___ Espoir
___ Goût d'expérimenter l'intensité de la vie
___ Harmonie
___ Humour
___ Inspiration
___ Lâcher prise
___ Ordre
___ Paix
___ Plaisir
___ Sacré
___ Sagesse
___ Sens
___ Sérénité
___ Silence
___ Spiritualité
___ Transcendance
___ Uni

©2024 Marilyne Petit, Renaître. Tous droits réservés. La distribution ou la reproduction est interdite.