

plaisant (expansion)

Sentiments, Sensations physiques

déplaisant (contraction)

plein-e de vie

pétillant-e	amoureux-se	surpris-e
excité-e	raieux-se	sidéré-e
passionné-e	exubérant-e	vivant-e
plein-e d'élan	soulagé-e	étourdi-e
désireux-se	épanoui-e	épanoui-e
débordant-e	exalté-e	haletant-e
étonné-e	énergique	espiègle
rayonnant-e	animé-e	hilaré
déchainé-e	ébahi-e	

régénéré-e

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

reconnaisant-e

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

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

fatigué-e

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

confus-e

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

triste

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

en colère

mécontent-e	démonté-e	frustré-e
énervé-e	furieux-se	aigri-e
d'humeur noire	grognon-e	méfiant-e
exaspéré-e	agacé-e	amer
contrarié-e	tendu-e	écoeuré-e
impatient-e	irrité-e	atteré-e
hors de soi	fâché-e	déçu-e
	enragé-e	

inconfortable

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





Elans - Besoins - Aspirations

jeu

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

intégrité

honnêteté
transparence
authenticité
acceptation

bien-être physique

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

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
continuité
donner et recevoir
être rassuré-e
compagnie / compagnonage
appartenance / communauté
participation / inclusion
coopération
réciprocité
respect / respect de soi
partage / échange

harmonie

paix
relaxation / calme
ordre
beauté
communion
facilité / simplicité / aisance
équité / justice
stabilité / équilibre
prédictabilité

autonomie

liberté
choix
indépendance
temps
espace
souveraineté

sens

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

Communication NonViolente

www.orianeboyer.com

connect@orianeboyer.com avec *Sci et l'Autre*

