

## **LISTE D'EMOTIONS :**

**Il est toujours utile de connaître des émotions n'impliquant pas l'action d'autrui pour être écouté et compris par celui-ci.**

**Cette liste n'est évidemment pas exhaustive : elle montre les émotions les plus couramment utilisées. Vous pourrez compléter en vous renseignant via les sites spécialisés sur la CNU, ou par votre propre inspiration.**

### **LA JOIE**

**Joyeux**

**Heureux**

**Content**

**Satisfait**

**Euphorique**

**Ravi**

### **LA MOTIVATION**

**Motivé**

**Enthousiaste**

**Plein d'entrain**

**Plein d'énergie**

**Enjoué**

**Vivifié**

**Revigoré**

**Aventureux**

**Stimulé**

## **LA TRANQUILLITE**

**Tranquille**

**Détendu**

**Apaisé**

**Paisible**

**Serein**

**Zen**

**Rassuré**

**Confiant**

## **L'AMOUR**

**Amoureux**

**Aimant**

**Amical**

**Chaleureux**

**Reconnaissant**

**Plein de gratitude**

**Ouvert**

**Proche**

**Intime**

**Plein de compassion**

**En empathie**

## **LA CONFUSION**

**Confus**

**Perplexe**

**Troublé**

**Mal à l'aise**

**Embrouillé**  
**Plein de doutes**  
**Agité**  
**Nerveux**

## **LA PEUR**

**Apeuré**  
**Craintif**  
**Angoissé**  
**Stressé**  
**Horrié**  
**Terrorisé**  
**Paniqué**  
**Alarmé**  
**Anxieux**

## **LE DECOURAGEMENT**

**Découragé**  
**Fatigué**  
**Épuisé**  
**Vidé**  
**Impuissant**  
**Dépassé**  
**Saturé**  
**Las**

## **LA TRISTESSE**

Triste  
Déprimé  
Malheureux  
Blessé  
Démoralisé  
Seul  
Abattu

## **LA COLERE**

En colère  
Enragé  
Exaspéré  
Agacé  
Irrité  
Dégoutté  
Ecoeuré.  
Hors de moi  
Contrarié

## **AUTRES EMOTIONS**

Ébahi  
Atterré  
Sideré  
Curieux  
Impatient  
Vulnérable  
Fragile  
Intrigué

Etc...

## **EMOTIONS A EVITER :**

### **ACCUSATIONS**

Accusé

Jugé

Blâmé

Coupable

Fautif

### **ATTAQUES**

Agressé

Insulter

Offensé

Menacé

Violé

Sous-pression

Bousculé

Déchiré

Rabaissé

Écrasé

Vaincu

### **DEVALORISATION**

Nul

Indigne

Incapable

Dévalorisé  
Sans intérêt  
Méprisé

## **DOMINATION**

Contraint  
Bloqué  
Piégé  
Coincé  
Étouffé  
Écrasé  
Obligé  
Méprisé  
Mis au pied du mur  
Humilié  
Sali

## **REJET**

Rejeté  
Abandonné  
Mis de côté  
Incompris  
Ignoré  
Invisible  
Détesté

## **TRAHISON**

**Trahit  
Trompé  
Escroqué  
Manipulé  
Piégé  
Exploité  
Dupé**

---

## **LISTE DE BESOINS :**

**Connaître vos besoins permet à l'autre de comprendre ce qui n'est pas satisfait chez vous.**

**Encore une fois, cette liste n'est évidemment pas exhaustive : elle montre les besoins les plus couramment utilisées. Vous pourrez compléter en vous renseignant via les sites spécialisés sur la CNU, ou par votre propre inspiration.**

## **PHYSIQUES**

**Air  
Respiration  
Repos  
Mouvement  
Hydratation  
Sexe  
Défoulement  
Hygiène  
Proximité**

## **INTERNES**

**Paix**  
**Confiance**  
**Sécurité**  
**Soutien**  
**Indépendance**  
**Souveraineté**  
**Spontanéité**

## **PAUSE**

**Rire**  
**Jeu**  
**Ressourcement**  
**Défolement**  
**Repos (détente)**

## **RELATION**

**Échange**  
**Partage**  
**Respect**  
**Appartenance**  
**Empathie**  
**Connexion**  
**Contact**  
**Intégration**  
**Cohésion**  
**Expression**  
**Contribuer (au bien-être des autres)**



**Communion**

## **IDENTITE**

**Intégrité**

**Authenticité**

**Respect/Estime de soi**

**Accomplissement de soi**

**Évolution**

**Appartenance identitaire**

## **CREATIVITE**

**Beauté**

**Création**

**Expression**

**Inspiration**

**Réalisation**

**Évolution**

**Spiritualité**

**Apprentissage**

## **SENS**

**Clarté**

**Communion**

**Unité**

**Transcendance**

**Signification**

**Spiritualité**

**CELEBRATION**

**Honorer**

**Commémorer**

**Reconnaissance**

**Partage**

**Célébrer**