

Les Sentiments.

A part quelques sentiments de base bien tranchés, il est souvent difficile de mettre le bon mot sur les nombreuses variations et nuances de nos sentiments.

Voici une liste qui pourra nous y aider.

D'autre part, des attitudes que nous considérons d'ordinaire comme des sentiments sont en fait des interprétations, des jugements, des évaluations que nous faisons à propos de la situation dans laquelle nous nous trouvons.

Le sentiment de base, en réalité, est tout autre:

Par exemple, quand nous disons que nous nous sentons "abandonné", il s'agit là d'une interprétation de notre part.

Le vrai sentiment sous-jacent, serait plutôt tristesse, solitude ou peur, à chacun de l'identifier en cherchant au fond de soi.

Nous donnerons également une liste (non exhaustive), de ces faux sentiments qui sont en fait des jugements.

Liste des sentiments de base

| Contant | Gai | En paix | Plein d'amour | Et encore... |
|------------------|-------------------|----------------|----------------------|---------------------|
| heureux | énergique | tranquille | chaud | fragile |
| excité | revigoré | calme | amical | vulnérable |
| joyeux | enjoué | paisible | sensible | démuni |
| satisfait | enthousiaste | content | plein d'affection | surpris |
| ravi | plein d'entrain | absorbé |d'appréciation | étonné |
| plein de courage | d'humeur espiègle | concentré |de tendresse | décontenancé |
| reconnaisant | stimulé | en expansion |de compassion | ébahi |
| confiant | rafraîchi | satisfait | reconnaisant | sidéré |
| inspiré | plein de vie | serein | nourri | ahuri |
| soulagé | vivifié | détendu | en confiance | curieux |
| rassuré | exubérant | relaxé | ouvert | intrigué |
| rasséréné | étourdi | centré | amoureux | intéressé |
| touché | aventureux | béat | émerveillé | impatient |
| épanoui | émoustillé | | proche | |
| gonflé à bloc | | | | |
| pétillant | | | | |
| fier | | | | |

| Confus | Fatigué | Apeuré | Triste | Fâché |
|---------------|----------------|-------------------|----------------|-----------------------|
| perplexe | épuisé | craintif | seul | en colère |
| hésitant | inerte | alarmé | impuissant | enragé |
| troublé | léthargique | anxieux | sur la réserve | exaspéré |
| inconfortable | indifférent | inquiet | débordé | (fou) furieux |
| embrouillé | ramolli | tendu | mécontent | hors de soi |
| tiraillé | las | sous pression | malheureux | agité |
| partagé | dépassé | sur ses gardes | blessé | agacé |
| déchiré | impuissant | qui a la trouille | abattu | contrarié |
| embarrassé | lourd | effrayé | accablé | nerveux |
| embêté | endormi | terrifié | découragé | irrité |
| mal à l'aise | saturé | terrorisé | en détresse | qui en a marre |
| frustré | sans élan | épouvanté | d'humeur noire | amer |
| méfiant | rompu | paniqué | déprimé | pessimiste |
| coincé | | horrifié | consterné | plein de ressentiment |
| | | angoissé | démoralisé | dégoûté |
| | | bloqué | désespéré | écœuré |

Mots employés comme sentiments

**mais qui sont en réalité des jugements que l'on porte sur soi
ou des interprétations de ce que l'autre nous fait**

| | | | |
|-------------|-----------------|-------------------|-------------|
| abandonné | étouffé | largué | pas vu |
| acculé | floué | manipulé | piégé |
| arraché | foulé aux pieds | materné | piétiné |
| attaqué | harcelé | minable | protégé |
| bête | humilié | menacé | rabaissé |
| blâmé | ignoré | méprisé | refait |
| bluffé | inadéquat | mis en cage | rejeté |
| coupable | incompétent | mis sous pression | ridiculisé |
| déconsidéré | incompris | négligé | sali |
| délaissé | indigne | négligé | sans valeur |
| détesté | insulté | nul | stupide |
| dévalorisé | intimidé | pas accepté | surmené |
| dominé | invisible | pas aimé | trahi |
| dupé | isolé | pas cru | trompé |

| | | | |
|----------|--------------------|---------------|---------|
| écarté | jeté | pas entendu | utilisé |
| écrasé | jugé | pas important | vaincu |
| escroqué | laissé pour compte | pas voulu | ... |