

# Sentiments

## ***Sentiments quand nos besoins sont remplis***

À l'aise, admiratif, allégé, aimant, amusé, animé, apaisé, attendri, bien disposé, bouleversé, calme, captivé, centré, chaleureux, charmé, comblé, compatissant, concentré, concerné, confiant, content, curieux, décontracté, délassé, délivré, détendu, déterminé, dynamisé, ébahi, électrisé, emballé, émerveillé, émoustillé, ému, en effervescence, en expansion, enchanté, encouragé, énergique, enflammé, engagé, enjoué, en harmonie, enthousiaste, épanoui, espiègle, plein d'espoir, étonné, éveillé, exalté, excité, exubérant, fasciné, fier, fort, galvanisé, gonflé à bloc, grisé, heureux, impliqué, insouciant, inspiré, intéressé, intrigué, passionné, pétillant, proche, radieux, radouci, rafraîchi, rassasié, rasséréiné, rassuré, ravi, rayonnant, réceptif, réconforté, reconnaissant, régénéré, réjoui, relaxé, revigoré, satisfait, sécurisé, sensibilisé, sensible, serein, sidéré, soulagé, stimulé, sûr de soi, surpris, touché, tranquille, vivant, vivifié.

## ***Sentiments quand nos besoins ne sont pas remplis***

Abattu, accablé, agacé, amer, angoissé, anxieux, apeuré, blessé, bouleversé, choqué, en colère, concerné, crispé, débordé, déchiré, découragé, déçu, sur la défensive, dégoûté, démoralisé, démuni, dépassé, déprimé, désespéré, désolé, désorienté, déstabilisé, détaché, effondré, embrouillé, ému, endormi, énervé, ennuyé, épuisé, étonné, exaspéré, fâché, fatigué, fragile, frustré, gêné, hésitant, horrifié, impatient, impuissant, incertain, indécis, indifférent, inquiet, insatisfait, insensible, mécontent, méfiant, nerveux, partagé, perplexe, perturbé, pessimiste, préoccupé, réservé, saturé, sceptique, secoué, seul, sombre, stressé, stupéfait, submergé, surpris, tendu, terrifié, triste, vexé, vidé, vulnérable.

*Liste établie à partir de livres sur la Communication Non-Violente*