

Situation relationnelle difficile ou conflictuelle : Identifier mes émotions et mes besoins pour mieux agir



Les besoins

Survie

Abri	Protection
Air	Repos
Confort	Sécurité
Détente	Stabilité
Eau	Soins
Environnement sain	Temps
Espace	
Lumière	
Mouvement	
Nourriture	

Intégrité

Assurance	Sens de sa place
Authenticité	Sens de sa valeur
Confiance en soi	
Connaissance de soi	
Équilibre	
Estime de soi	
Honnêteté	
Recherche de sens	
Respect de soi	
Respect de son rythme	

Autonomie

Affirmation de soi	Tranquillité
Apprivoisement	Vitalité
Calme	
Compréhension	
Espace pour soi	
Estime de soi	
Interdépendance	
Liberté	
Maîtrise	
Solitude	

Relationnel

Acceptation	Connexion
Affection	Contribution
Amour	Délicatesse
Appartenance	Douceur
Attention	Écoute
Bienveillance	Empathie
Chaleur humaine	Inclusion
Communication	Loyauté
Compréhension	Présence
Confiance	Respect

Expression de soi

Accomplissement	Lucidité
Action	Réalisation
Cohérence	Recul
Compréhension	Responsabilité
Conscience	Simplicité
Créativité	Spontanéité
Croissance	Stimulation
Engagement	
Évolution	
Guérison	

Célébration

Abondance	Jeu
Beauté	Lâcher-prise
Bonté	Paix
Communication	Plaisir
Deuil	Sacré
Espoir	Sagesse
Goût d'expérimenter	Sérénité
Harmonie	Silence
Humour	Spiritualité
Inspiration	Unité

Listes non exhaustives.



**Ensemble, prenons soin
de notre climat de travail**

Les 6 émotions de base

Peur

Accablé	Insécure
Affolé	Mal à l'aise
Alarmé	Paniqué
Anxieux	Préoccupé
Apeuré	Sur ses gardes
Craintif	Terrifié
Effrayé	Vulnérable
Embarrassé	
Humilié	
Inquiet	

Colère

À bout	Furieux
Agité	Frustré
Agressif	Hostile
Amer	Impatient
Contrarié	Irrité
Critique	Mécontent
Distant	Révolté
Enragé	Susceptible
Exaspéré	Sarcastique
Excédé	Tendu

Dégoût

Aversif
 Dégouté
 Écœuré
 Hésitant
 Jugement (éprouver du)
 Rebuté
 Réprobateur
 Répugné
 Révolté
 Révulsé

Tristesse

Abattu	Inférieur
Amorphe	Isolé
Attristé	Indifférent
Chagriné	Malheureux
Découragé	Morose
Démotivé	Peiné
Démuni	Pessimiste
Déprimé	Seul
Désespéré	Sombre
Honteux	Soucieux

Joie

Accompli	Emballé
Amusé	Enthousiaste
Apaisé	Fier
Calme	Heureux
Comblé	Inspiré
Confiant	Intéressé
Confortable	Motivé
Curieux	Optimiste
Détendu	Ouvert
Disposé	Paisible

Surprise

Abasourdi	Étonné
Ahuri	Excité
Assommé	Impressionné
Bouche bée	Intrigué
Confus	Perplexe
Consterné	Saisi
Décontenancé	Secoué
Dépaysé	Sidéré
Désemparé	Stupéfait
Embêté	Troublé

Conseil : Éviter les sentiments intriqués – les faux sentiments – qui « pointent vers l'autre » et qui sont teintés d'une interprétation : abandonné, accusé, attaqué, blâmé, coupable, critiqué, délaissé, dévalorisé, envahi, harcelé, ignoré, incompris, manipulé, menacé, obligé, provoqué, rabaisé, rejeté, ridiculisé, trahi, trompé, etc.

Listes non exhaustives.

