Communication NonViolente

Liste des émotions et des sentiments

Quand nos besoins sont satisfaits

Calme et paix

apaisé · calme · centré · détendu · serein · tranquille · à l'aise · soulagé · confiant · lucide · comblé

Joie

joyeux · heureux · gai · content · ravi · enjoué · léger · enchanté · épanoui · plein de vie · vivant

Gratitude et tendresse

reconnaissant · touché · ému · attendri · plein d'affection · chaleureux

Élan

enthousiaste · inspiré · curieux · intéressé · motivé · stimulé · plein d'énergie · impatient de commencer

Émerveillement

émerveillé · ébloui · étonné · transporté · vibrant

Quand nos besoins ne sont pas satisfaits

Peur

inquiet · anxieux · angoissé · tendu · craintif · effrayé · alarmé · sur ses gardes · intimidé · paniqué · terrifié

Colère

agacé · irrité · énervé · contrarié · frustré · exaspéré · excédé · fâché · à bout · furieux · amer

Tristesse

triste · déçu · peiné · chagriné · découragé · abattu · mélancolique · nostalgique · accablé · désespéré

Confusion

perplexe · dérouté · désorienté · perdu · hésitant · partagé · troublé · dépassé · démuni

Choc

choqué · sidéré · stupéfait · figé · pétrifié

Fatigue

fatigué · las · épuisé · vidé · lessivé · à plat · éteint · sans élan

Gêne

gêné · embarrassé · mal à l'aise

Dégoût

dégoûté · écœuré · rebuté · révulsé

Indifférence

indifférent · ennuyé · détaché · résigné

Sentiments mêlés de pensées

Version courte

tranquille · plein d'amour ·