

LISTE DES SENTIMENTS On exprime un sentiment en disant : « <b>Je me sens...</b> »				Sentiments comprenant des interprétations et des jugements
JOIE	TRISTESSE	PEUR	COLERE	A UTILISER AVEC PRECAUTION
A l'aise	Abattu	Affolé	A vif	Abandonné <sup>1</sup>
Affection (plein d')	Accablé	Alarmé	Agacé	Abusé
Allégresse (plein d')	Affligé	Angoissé	Animosité (plein)	Acculé
Amoureux	Ame en peine (l')	Anxieux	Aversion (plein d')	Accusé
Ardeur (plein d')	Anéanti	Apeuré	Choqué	Attaqué
Béat	Atterré	Appréhension (plein d')	Colère (en)	Bête
Calme	Bouleversé	Bloqué	Contrarié	Blâmé
Charmé	Cafardeux	Craintif	Courroucé	Coupable
Comblé	Chagriné	Danger (en)	Dérangé	Déconsidéré
Compatissant	Consterné	Déboussolé	Ecoeuré	Délaissé
Confiant	Découragé	Déconcerté	En rogne	Détesté
Content de moi	Déçu	Défensive (sur la)	Energé	Dévalorisé
De bonne humeur	Dégoûté	Désespéré	Enragé	Diminué
Décontracté	Démoralisé	Désorienté	Envieux	Dominé
Détendu	Déprimé	Effaré	Exaspéré	Dupé
Dynamisé	Déprimé	Effrayé	Excédé	Ecarté
Emballé	Désabusé	Embarrassé	Excité	Ecrasé
Emerveillé	Désarmé	Ennuyé	Fâché	Etouffé
Emu	Désenchanté	Epouvanté	Furibond	Floué
En extase	Désespéré	Gêné	Furieux	Harcelé
En harmonie	Désolé	Horrifié	Grognon	Humilié
Enchanté	Ecoeuré	Inquiet	Hérissé	Ignoré
Enjoué	Effondré	Méfiant	Horripilé	Incompétent
Enthousiaste	Embarrassé	Paniqué	Hors de moi	Indigne
Espoir (plein d')	Ennuyé	Préoccupé	Indigné	Insulté
Euphorique	Eploré	Soucieux	Insatisfait	Intimidé
Exalté	Las	Surpris	Irrité	Invisible
Excité	Mal à l'aise	Tendu	Jaloux	Isolé
Fier	Malheureux	Terrifié	Mécontent	Jugé
Fou de joie	Maussade	Terrorisé	Rancœur (plein de)	Laissé pour compte
Gai	Mélancolique	Tourmenté	Révolté	Largué
Heureux	Misérable	Tracassé	Suffoqué	Manipulé
Impatient	Morose	...	Ulcéré	Materné
Insouciant	Navré		Vexé	Minable
Joyeux	Peiné		...	Menacé
Léger	Renfermé			Méprisé
Libéré	Sombre			Mis sous pression
Paisible	Triste			Négligé
Paix (en)	Vide			Nié
Passionné	...			Nul
Radieux				Pas accepté, pas aimé
Rassuré				Pas cru, pas entendu
Ravi				Pas important
Réconforté				Piégé
Reconnaissant				Rabaissé
Relax				Rejeté <sup>1</sup>
Satisfait				Ridiculisé
Sécurisé				Sali
Serein				Sans valeur
Soulagé				Stupide
Tendre				Trahi
Tranquille				Trompé
...				Utilisé
				...

<sup>1</sup> *Je me sens abandonné/e* sous-entend *tu m'abandonnes*. Mon sentiment profond n'est-il pas : je me sens **démoralisé/e, préoccupé/e, angoissé/e** ? J'ai besoin de pouvoir compter sur toi.  
*Je me sens rejeté/e* sous-entend *tu me rejettes*. Mon sentiment profond n'est-il pas : je me sens **paniqué/e, triste, désarmé/e** ? J'ai besoin de ta compréhension.

# Tableau des sentiments

