



Tableau des émotions/sentiments



PEUR	COLÈRE	TRISTESSE	JOIE	SURPRISE	DÉGOÛT	À ÉVITER
Angoissé	Choqué	Attristé	Heureux	Abasourdi	Dégoûté	Abandonner
Anxieux	Contrarié	Cœur gros	Comblé	Ahuri	Écœuré	Abuser
Affolé	Fâché	Bouleversé	Confiant	Bouche bée	Rebuté	Accuser
Apeuré	Frustré	Chagriné	Détendu	Assommé	Révulsé	Attaquer
Bloqué	Énervé	Accablé	Joyeux	Déboussolé		Blâmer
Chaviré	Exaspéré	Assommé	Motivé	Décontenancé		Détester
Craintif	Mécontent	Découragé	Optimiste	Dépaysé		Dévaloriser
Déchiré	Impatient	Déchiré	Ouvert	Désemparé		Diminuer
Effrayé	Outré	Démotivé	Rassuré	Désorienté		Dominer
Embarrassé	Révolté	Déprimé	Calme	Déstabilisé		Écraser
Fébrile	Crispé	Désappointé	Centré	Embêté		Étouffer
Inquiet	Emporté	Désespéré	Décontracté	Estomaqué		Harceler
Mal à l'aise	Agité	Ébranlé	Enthousiaste	Impressionné		Humilier
Paniqué	À bout	Ému	Content	Intrigué		Ignorer
Préoccupé	Susceptible	En détresse	Amusé	Souffle coupé		Insulter
Prudent	Sur les nerfs	Ennuyé	Satisfait	Perplexe		Intimider
Réticent	Horriifié	Impuissant	Stimulé	Troublé		Juger
Sceptique	Survolté	Mal à l'aise	Vivant	Pris de court		Manipuler
Soucieux	Tendu	Malheureux	Déterminé	Renversé		Menacer
Suspicieux	Scandalisé	Peiné	En paix	Secoué		Mépriser
Terrifié	Tourmenté	Perturbé	Libre	Sidéré		Rabaisser
Sur la réserve	En avoir assez	Secoué	Apaisé	Pris au dépourvu		Rejeter
Sur ses gardes	En avoir marre	Seul	Excité	Stupéfait		Ridiculiser

Domainedumieuxetre.ca/ info@domainedumieuxetre.ca

Christine Lafrenière, Thérapeute en relation d'aide complémentaire

Certifiée ANQ

819-996-2463