

Liste de sentiments & émotions

Le féminin a été utilisé pour alléger le contenu du document.

CONTEXTE DIFFICILE

À bout	Crispée	Dupée	Ignorée	Mécontente	Révolte
Abandonnée	Critiquée	Écartée	Impatiente	Méfiant	Ridiculisée
Abasourdie	Débordée	Échec	Impuissance	Mélancolique	Saisie
Abattue	Déchirée	Écoeurée	Incertaine	Mélangée	Sans défense
Accablée	Déconcertée	Écrasée	Incompétente	Mêlée	Sans valeur
Affligée	Déconnectée	Effondrée	Incomprise	Menacée	Sceptique
Affolée	Décontenancée	Effrayée	Inconfort	Méprisée	Seule
Agacée	Découragée	Embarrassée	Indécise	Navrée	Solitaire
Agitée	Déçue	Embêtée	Indéterminée	Négative	Souffrante
Agressée	Dégoûtée	Embrouillée	Indifférente	Négligée	Stressée
Agressivité	Délaissée	Énervée	Indignation	Nerveuse	Stupéfaite
Aigrie	Démoralisée	Ennui	Inférieure	Nostalgique	Stupide
Alarmée	Démotivée	Enragée	Injustice	Offusquée	Submergée
Ambivalente	Démunie	Envahie	Inquiète	Orgueil	Sur la défensive
Âme en peine	Dénigrée	Envieuse	Insatisfaite	Panique	Sur le qui-vive
Amère	Dépassée	Épuisée	Insécure	Paralysée	Sur ses gardes
Anéantie	Dépourvue	Essoufflée	Instable	Paresseuse	Surmenée
Angoissée	Déprimée	Exaspérée	Insultée	Peine	Tannée
Anxieuse	Dérangée	Excédée	Intimidée	Pensive	Tendue
Attaquée	Déroutée	Exclue	Inutile	Perdue	Tension
Avoir le coeur brisé	Désappointée	Exploitée	Invalidée	Perplexe	Terrifiée
Appréhension	Désarmée	Exténuée	Irritée	Persécutée	Timide
Besoin de soutien	Désarroi	Fâchée	Isolée	Perte de contrôle	Tiraillée
Blâmée	Désemparée	Faible	Jalousie	Perturbée	Tourmentée
Blessée	Désenchantée	Faible estime	Jugée	Pessimiste	Tracassée
Bloquée	Désespoir	Fatiguée	Las	Peur	Trahie
Bouleversée	Déshonorée	Fragile	Limitée	Piégée	Triste
Bousculée	Désintérêt	Frustration	Lourdeur	Préoccupée	Trompée
Brûlée	Désolée	Furieuse	Mal à l'aise	Prise pour acquis	Troublée
Chagrinée	Désorganisée	Gênée	Malade	Rabaissée	Utilisée
Choquée	Désorientée	Glacée	Maladroite	Rage	Vexée
Colère	Déstabilisée	Haine	Malaise	Rancoeur	Vidée
Confinée	Détestée	Harcelée	Malheureuse	Rancune	Vulnérable
Confuse	Détresse	Hésitante	Manipulée	Regret	
Consternée	Diminuée	Honte	Manque affectif	Rejetée	
Contrariée	Distante	Horifiée	Manque d'énergie	Renfermée	
Coupable	Distraite	Hors de soi	Maternée	Résignée	
Craintive	Doute	Humiliée	Maussade	Ressentir un vide	

Liste de sentiments & émotions (suite)

CONTEXTE FAVORABLE

À l'aise	Bienveillante	Déterminée	Fière	Pleine d'énergie	Satisfaite
Acceptation	Bonheur	Dévouée	Forte	Pleine d'entrain	Sécurisée
Acceptée	Bonne humeur	Dynamisée	Gratifiée	Pleine de joie	Séduisante
Active	Calme	Emballée	Heureuse	Pleine de vie	Sensation de
Admirable	Capable	Émerveillée	Inspirée	Positive	réussite
Admirative	Captivée	Empathique	Intéressée	Quiétude	Sensuelle
Adorée	Certaine / sûre	Émue	Joyeuse	Radieuse	Sereine
Affectueuse	Chaleureuse	En forme	Légère	Rassurée	Soulagée
Aimable	Chanceuse	En harmonie	Libérée	Ravie	Stimulée
Aimante	Charitable	Enchantée	Libre	Rayonnante	Sûre de soi
Amoureuse	Comblée	Énergique	Lucidité	Réalisée	Surexcitée
Amusée	Compatissante	Enflammée	Lumineuse	Réceptive	Sympathie
Apaisée	Confiante	Enjouée	Motivée	Réconfortée	Sympathique
Appréciative	Confortable	Enthousiaste	Optimiste	Reconnaissante	Tendre
Appréciee	Contente	Épanouie	Ouverte	Récompensée	Touchée
Attachée	Courageuse	Épatée	Paisible	Réjouie	Tranquille
Attendrie	Créative	Équilibrée	Paix	Remplie d'espoir	Vibrante
Attentive	Décidée	Espoir	Passionnée	Reposée	Vivante
Aventureuse	Décontractée	Exaltée	Persévérance	Résilience	Volonté
Belle	Délivrée	Excitée	Pétillante	Romantique	
Bien-être	Détendue	Fascinée	Pleine d'affection	Saine	

CONTEXTE NEUTRE

Alerte	Concentrée	Disponible	Indifférente	Prudente	Surprise
Appréhension	Curieuse	Disposée	Intriguée	Repentante	
Attirée	Détachée	Étonnée	Nostalgique	Soucieuse	

NOTE

Il est important de s'assurer que l'émotion ou le sentiment nommé ne donne pas une impression d'étiquette pour la personne.

Exemples à éviter :

Vous êtes frustré... plutôt dire... vous ressentez de la frustration.
Vous êtes colérique... plutôt dire... cette situation vous met en colère.
Vous êtes négative... plutôt dire... ça vous apporte du négatif.