

Remarques

Vous pouvez trouver en vente dans de nombreux endroits, des jeux de cartes variés et selon vos goûts esthétiques qui illustrent les besoins.

Pour paraphraser cette citation attribuée à Camus (« mal nommer les choses c'est ajouter du malheur au monde »), il me semble que « Mieux nous nommons nos émotions, plus notre relation aux autres et au monde est claire. »

Point de vigilance

Une attention particulière est nécessaire pour vérifier que les mots qu'on utilise parlent de nos émotions (et non d'intentions qu'on prête aux autres). Ce sont, dans ce cas, des évaluations masquées. On en retrouve par exemple dans les expressions suivantes : « je me sens agressé.e, jugé.e, manipulé.e, invisible, trompé.e, utilisé.e piégé.e... »

Liste des émotions que je ressens quand mes besoins sont nourris (non exhaustive)

A l'aise	Emmerveillé.e	Nourri.e
Admiratif.ive	Enchanté.e	Optimiste
Alerte	Enthousiaste	Paisible
Allegé.e	En lien	Passionné.e
Amusé.e	En sécurité	Proche
Apaisé.e	Espiègle	Radieux.euse
Attendri.e	Etonné.e	Ragaillard.é
Aux anges	Exalté.e	Rassasié.eravi.e
Béat.e	Fasciné.e	Reconnaissant.e
Bouleversé.e	Fluide	Régénéré.e
Calme	Gai.e	Revigoré.e
Charmé.e	Grisé.e	Serein.e
Comblé.e	Heureux.se	Soulagé.e
Confiant.e	Inspiré.e	Stimulé.e
Content.e e	Intéressé.e	Sûr.e
Décontracté.e	Intrigué.e	Touché.e
Détendu.e	Léger.ère	Tranquille
Ebloui.e	Libre	Vibrant.e
Egayé.e	Mobilisé.e	

Ou... d'humeur : aventureuse, insouciant.e, joyeuse, pétillante...

Ou... plein.e d'affection, d'amour, d'ardeur, de compréhension, de courage, de curiosité, d'élan, d'entrain, d'espoir, de gratitude, de tendresse...

Liste des émotions qui peuvent m'alerter sur un besoin non nourri (non exhaustive)

Abattu.e	Desemparé.e	Irrité.e
Accablé.e	Désolé.e	Jaloux.ouse
Affligé.e	Desorienté.e	Las.se
Affolé.e	Ecoeuré.e	Lourd.e
Agacé.e	Effrayé.e	Mécontent.e
Agité.e	Embarassé.e	Méfiant.e
Alarmé.e	Embrouillé.e	Mélancolique
Angoissé.e	En colère	Navré.e
Atterré.e	Enervé.e	Nerveux.euse
Attristé.e	Epuisé.e	Paniqué.e
Bouleversé.e	Exaspéré.e	Peiné.e
Cafardeux.euse	Excédé.e	Perplexe
Choqué.e	Fatigué.e	Perturbé.e
Confus.e	Fragile	Préoccupé.e
Consterné.e	Frustré.e	Réticent.e
Contrarié.e	Furieux.euse	Saturé.e
Craintif.ive	Gêné.e	Sceptique
Crispé.e	Hésitant.e	Secoué.e
Débordé.e	Honteux.euse	Seul.e
Déconcerté.e	Horrifié.e	Soucieux.euse
Décontenancé.e	Horripilé.e	Soupçoneneux.euse
Découragé.e	Impatient.e	Terrifié.e
Déçu.e	Impuissant.e	Tirillé.e
Dégouté.e	Incommodé.e	Triste
Démoralisé.e	Indécis.e	Tourmenté.e
Démuni .e	Inerte	Ulcéré.e
Dépité.e	Inquiet.ète	Vexé.e
Déprimé.e	Intrigué.e	Vide

Ou... d'humeur : chagrine, maussade, chafouine, morose...

Ou... plein.e d'agressivité, d'aversion, de dégoût, de culpabilité, de lassitude, de peur, de rancœur, de regrets, de ressentiment...

