

- les Émotions -

Tu as eu ...

Tu es ...



PEUR

Angoissé.e
Anxieux.se
Apeuré.e
Effrayé.e
Horriblié.e
Inquiet.e
Méfiant.e
Paniqué.e
Stressé.e
Sur mes gardes
Terrifié.e
Terrorisé.e



COLERE

Agacé.e
Amer.e
Contrarié.e
Dégoûté.e
Écœuré.e
En colère
Énervé.e
Exaspéré.e
Excédé.e
Fâché.e
Frustré.e
Furieux.se
Hors de moi

TENSION

Agité.e
Crispé.e
Impatient.e
Nerveux.se
Préoccupé.e
Tendu.e



TRISTESSE

Accablé.e
Blessé.e
Chagriné.e
Consterné.e
Découragé.e
Déçu.e
Démoralisé.e
Dépité.e
Déprimé.e
Désespéré.e
Désolé.e
Effondré.e
En deuil
Impuissant.e
Malheureux.se
Morose
Peiné.e
Résigné.e
Seul.e
Triste



CONFUSION

Bouleversé.e
Confus.e
Chamboulé.e
Coupable
Déboussolé.e
Démuni.e
Déprimé.e
Désesparé.e
Destabilisé.e
Dubitatif.ve
Gêné.e
Honteux.se
Impuissant.e
Indécis.e
Intimidé.e
Jaloux.se
Mal à l'aise
Partagé.e
Remué.e
Tirillé.e



FATIGUE

Abattu.e
Affaiblit
Anéanti.e
Éprouvé.e
Épuisé.e
Exténué.e
Endolori.e
Endormi.e
Fatigué.e
Lessivé.e
Léthargique
Sans énergie
Vidé.e



SIDÉRATION

Abasourdi.e
Ahuri.e
Choqué.e
Effaré.e
Estomaqué.e
Étonné.e
Interloqué.e
Perplexe
Sideré.e
Stupéfait.e
Surpris.e



- Sentiments / Interprétations -

Tu t'es senti



ACCUSÉ.E

Blâmé.e
Blessé.e
Fautif
Incriminé.e
Jugé.e
Mis.e en cause
Pris.e en faute



ATTAQUÉ.E

Agressé.e
Bousculé.e
Critiqué.e
Harcelé.e
Insulté.e
Malmené.e
Menacé.e
Offensé.e
Persécuté.e
Provoqué.e



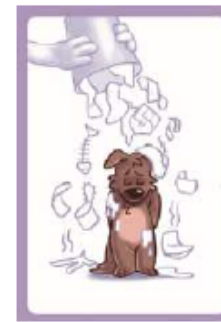
DOMINÉ.E

Bridé.e
Contraint.e
Écrasé.e
Étouffé.e
Exploité.e
Forcé.e
Maltraité.e
Materné.e
Minimisé.e
Piétiné.e
Vaincu.e



MANIPULÉ.E

Dupé.e
Escroqué.e
Exploité.e
Floué.e
Piégé.e
Roulé.e
Trahi.e
Trompé.e
Utilisé.e
Volé.e



MEPRISÉ.E

Bête
Déconsidéré.e
Dénigré.e
Déprécié.e
Dévalorisé.e
Discrédité.e
Diminué.e
Incapable
Humilié.e
Méprisé.e
Minable
Négligé.e
Nul.le
Rabaissé.e
Ridiculisé.e
Sali.e



REJETÉ.E

Abandonné.e
Délaisé.e
Ecarté.e
Exclu.e
Ignoré.e
Incompris.e
Indésirable
Invisible
Isolé.e
Jeté.e
Largué.e
Mise.e de côté
Nié.e
Pas accepté.e
Pas aimé.e
Pas entendu.e
Pas reconnu.e

