

COMMENT JE ME SENS - ÉMOTIONS - SENTIMENTS - RESSENTIS CORPORELS

JOIE

Amusé.e
Content.e
Réjoui.e
Gai.e
Enjoué.e
Enthousiaste
Excité.e
Joyeux.se
Pétillant.e
Émerveillé.e
Touché.e
Ému.e
Léger.ère
Aux anges
Heureux.se
Comblé.e
Vivifié.e
Plein.e de vie
Hilare
Euphorique
Admiratif.ve
Rassuré.e
Soulagé.e
Libre
Inspiré.e
Ravi.e

TRISTESSE

Triste
Seul.e
Impuissant.e
Décru.e
Navré.e
Mélancolique
Découragé.e
Déprimé.e
Démoralisé.e
Dépité.e
Désespéré.e
Ecœuré.e
Mécontent.e
Malheureux.se
Abattu.e
Dégoûté.e
Anéanti.e
Chagriné.e
Désabusé.e
Bouleversé.e

COLERE

Agacé.e
Contrarié
Mécontent.e
Énervé.e
En colère
Exaspéré.e
Enragé.e
Furieux.se
Frustré.e
Nerveux.se
Irrité.e
Hors de soi
Crispé.e
Ras le bol
Horripilé.e

SURPRISE

Étonné.e
Intrigué.e
Démuni.e
Désorienté.e
Stupéfait.e
Ahuri.e
Choqué.e
Sidéré.e
Abasourdi.e
Déstabilisé.e

PEUR

Soucieux.se
Inquiét.e
Tendu.e
Gêné.e
Méfiant.e
Pré-occupé.e
Tourmenté.e
Alarmé.e
Apeuré.e
Stressé.e
Anxieux.se
Angoissé.e
Paniqué.e
Effrayé.e
Terrorisé.e
Épouvanté.e
Terrifié.e
Bloqué.e
Paralysé.e

FATIGUE

Reposé.e
Fatigué.e
Surmené.e
Crevé.e
Lourd.e
Inerte
Saturé.e
Débordé.e
Ramolli.e
Las.se
Dépassé.e
Exténué.e
Sans élan
Endormi.e

CONFUSION

Hésitant.e
Perplexe
Inconfortable
Embêté.e
Embrouillé.e
Mal à l'aise
Méfiant.e
Troublé.e
Partagé.e
Divisé.e
Tiraillé.e

PAIX

Détendu.e
Tranquille
Calme
Serein.e
Paisible
Soulagé.e
Rassuré.e
En paix
Satisfait.e
Zen
Détaché.e
Décontracté.e
Confiant.e
En sécurité
Confortable
Ouvert.e
Centré.e
Ancré.e

AMOUR

Amical.e
Sensible
Affectueux.se
Tendre
Compatissant.e
Reconnaissant.e
Plein de gratitude
Nourri.e

CONFIANCE

Encouragé.e
Regénéré.e
Regonflé.e
Sûr.e de moi
À l'aise
Inspiré.e
Fier.ère



www.co-vivre.com