COMMUNICATION NON VIOLENTE

DES SENTIMENTS POSITIFS…

CONTENT	PLEIN D'AMOUR	EN PAIX	GAI
Heureux	Chaud	Tranquille	Énergétisé
Excité	Amicalement, sensible	Calme	Ravigoré
Joyeux	Plein d'affection	Paisible	Enjoué
Satisfait	Empli de tendresse	Content	Enthousiste
Ravi	Plein d'appréciation	Absorbé	Plein d'entrain
Plein de courage	Plein de compassion	Concentré	Rafraîchi
Reconnaissant	Reconnaissant	En expnasion	Stimulé
Confiant	Nourri	Plein d'amour	D'humeur espiègle
Inspiré	En confiance	Serein	Plein de vie
Soulagé	Ouvert	Satisfait	Vivifié
Rassuré	Amoureux	Détendu	Exibérant
Rasséréné	Émerveillé	Relaxé	Étourdi
Touché	proche	Centré	Aventureux
Épanoui		Béat	Émoustillé
Gonflé à bloc			Pétillant
Fier			

DES SENTIMENTS NÉGATIFS ….

FATIGUÉ	TRISTE	APEURÉ	FACHÉ	CONFUS
Épuisé	Seul	Craintif	En colère	Perplexe
Inerte	Impuissant	Alarmé	Enragé	Hésitant
Léthargique	Sur la réserve	Anxieux inquiet	Exaspéré	Troublé
Indifférent	Débordé	Tendu	Furieux	Inconfortable
Ramolli	Mécontant	Sur ses gardes	Hors de soi	Embrouillé
Las	Malheureux	Bloqué	Agité	Tiraillé
Dépassé	Blessé	Qui a la trouille	Agacé	Partagé
Impuissant	Abattu	Effrayé	Contrarié	Déchiré
Lourd	Accablé	Terrifié	Nerveux	Embarrassé
Endormi	Déciuragé	Terrorisé	Irrité	Embêté
Saturé	En détresse	Épouvanté	Hostile	Mal à l'aise
Sans élan	D'humeur noire	Paniqué	Amer	Frustré
Rompu	Déprimé	Horrifié	Pessimiste	Méfiant
Vulnérable	Consterné	Angoissé	Plein de	Impatient
	Démoralisé	Sidéré	ressentiment	Surpris
	Désespéré	ahuri	Dégouté	étonné
	Fragile		Ecoeuré	
			Qui en a marre	