



Ateliers, Stages et coaching  
Lionel Santucci  
Les Bordes Nord 11500 Brenac  
Tél : 06 33 40 84 35 mail : lionel.santucci@gmail.com

# COMMUNICATION TRANSFORMATIVE

**RÉPERTOIRE DE VOCABULAIRE AFFECTIF destiné aux ÉCOUTANTS**  
et à ceux qui souhaitent rendre plus claire l'expression de leurs sentiments.

Travail réalisé par Saïda Burri (2015/2016)

Ce répertoire comprend :

- 16 familles d'**émotions** : joie, confiance, amour, paix, motivation, surprise, peur, aversion, frustration, colère, tristesse, vulnérabilité, doute, malaise, honte, et « au bout du rouleau ». Ces « familles d'émotions » incluent sentiments, humeurs (ou états d'âmes), attitudes intérieures, perceptions de soi, et sensations corporelles associées à des affects.
- 8 familles de **jugements** : perception d'une intention d'amour, ou de non-amour, à mon égard ; évaluation positive, ou négative, de soi-même ; jugements positifs, ou négatifs, sur l'autre ; jugements positifs, ou négatifs, sur une situation.
- une liste des **besoins** et des **valeurs** (dont l'importance est relative aux priorités de chacun).

Le but de ce répertoire est, d'une part, d'enrichir notre vocabulaire affectif, d'autre part, de permettre de faire la distinction entre les émotions, et les pensées qui accompagnent ces émotions... Et de remonter à la source de ces émotions et de ces pensées, à savoir, les besoins et les valeurs propres à chacun.

**Note à propos des jugements** : Il n'est pas mauvais de juger, c'est une preuve d'intelligence. Par contre, il est bon d'apprendre à faire la distinction entre les faits, les émotions, les pensées, et les besoins ou valeurs que nous souhaitons honorer. Par ailleurs, prendre responsabilité de ses émotions, de ses jugements, et de ses valeurs, atténue la pression sur l'autre, et donc réduit les risques qu'il le « prenne personnellement » et réagisse avec violence.

Les Émotions, Sentiments, Humeurs (ou États d'âmes), Attitudes intérieures, Perceptions de soi, et Sensations corporelles associées à des affects :

1 - **JOIE** : gai, joyeux, plein d'entrain, euphorique, pétillant, frétilant, émoustillé, enthousiaste, jubiler, exulter, débordant

de joie, fou de joie, allégresse, **libre**, léger, *cœur léger*, **d'humeur légère**, d'humeur folâtre, d'humeur plaisante, insouciant, *je vois la vie en rose, je plane, sur un nuage*, **heureux**, satisfait, comblé, rempli, nourri, ravi, réjoui, en extase, béatitude, plénitude, félicité, bonheur, je suis aux anges, **fier**, content, pas mécontent, estime de soi, *sentiment de triomphe, de victoire, de réussite, de revanche*, émerveillé, enchanté, **amusé**, blagueur, taquin, enjoué, joueur, d'humeur espiègle, d'humeur badine, hilare, *mort de rire*, **plaisir**, jouissance, volupté, sensualité, délectation, se régaler, savourer, apprécier, *ça fait du bien*, **excité**, *je m'éclate...*

2 - **CONFIANCE** : **foi**, confiance, abandon, **espoir**, optimiste, **en sécurité**, à l'aise, confortable, bien, ouvert, accueillant, disponible, bien disposé, **rassuré**, réconforté, **encouragé**, **sûr de moi**, en maîtrise, fort, solide, assuré, ferme, certain, confiance en soi, estime de soi, sentiment de puissance, **sentiment de fluidité**, ça roule, facile, sentiment d'abondance, **d'attaque**, prêt...

3 - **AMOUR** : **affection**, tendresse, adouci, radouci, indulgence, bienveillance, clémence, douceur, *tu es précieux pour moi*, **estime**, amitié, appréciation, respect, admiration, **sympathie**, *ça colle*, connivence, complicité, affinité, *on s'entend bien, il m'est sympathique*, **touché**, ému, sensible, tout attendri, *je fonds, mon cœur s'ouvre*, **compassion**, affecté, apitoyé, pitié, **désir**, attiré, fasciné, ébloui, charmé, troublé, épris, émerveillé, adoration, vénération, il me fait craquer, **passionné**, enflammé, amoureux, chaleur, sensualité, **attachement**, besoin, fusion, *je tiens à lui, il me manque, je l'ai dans la peau*, **gratitude**, reconnaissant, redevable, *merci*, **dévotion**...

4 - **PAIX** : **tranquille**, calme, paisible, alangui, détendu, relaxé, décontracté, zen, **contemplatif**, méditatif, **soulagé**, apaisé, rasséréiné, libéré, *avoir un poids en moins, ouf*, **dans l'acceptation**, ok, patient, serein, équinisme, détaché, lâcher-prise, **satisfait**, complet, accompli, *ça baigne, tout va bien*, **stable**, établi, ancré, enraciné, centré, posé, **en harmonie**, à ma place...

5 - **MOTIVATION** : **concerné**, dédié, impliqué, engagé, plein de zèle, d'engouement, plein d'entrain, plein de bonne volonté, *j'ai très à cœur de...*, **curieux**, intrigué, intéressé, interpellé, **absorbé**, attentif, rassemblé, focalisé, concentré, **déterminé**, résolu, clair, motivé, décidé, renforcé, *à fond*, prêt, *j'en suis, je suis partant*, goût de l'aventure, **inspiré**, stimulé, émulation, envie, **enthousiaste**, excité, surexcité, animé, défi, challenge, *remonté à bloc*, **vivant**, ranimé, revigoré, tonifié, ravivé, alerte, plein d'énergie, plein de vigueur, électrisé, en effervescence, le cerveau en ébullition, frais et dispos, en pleine forme, *au top*, **exalté**, trépignant, euphorique, *dans le feu, sur les starting blocks*, frénétique, **plein de courage**, d'ambition, de bravoure, audacieux, dynamique, plein d'élan, d'ardeur, de fougue...

6 - **SURPRISE** : **étonné**, surpris, *scotché, pris de court, je ne m'y attendais pas, bouche bée, les bras m'en tombent, j'en ai le souffle coupé, je n'en crois pas mes yeux, je n'en crois pas mes oreilles, je suis sans voix, je n'en reviens pas, une surprise sans bornes*, **stupéfait**, stupeur, abasourdi, hébété, éberlué, interloqué, interdit, ahuri, pétrifié, ébahi, incrédule, sidéré, saisi, *je bloque, sur le cul*, **impressionné**, bluffé, fasciné, épaté, époustoufflé, ébloui, scotché, respect, **décontenancé**, déconcerté, dérouté, désorienté, renversé, désarçonné, déstabilisé, perturbé, sous le choc, **soufflé**, frappé, suffoqué, estomaqué, sans voix, *ça décoiffe*, **atterré**, consterné, **choqué**, secoué, marqué, sonné, effaré, atterré, chancelant...

7 - **PEUR** : **inquiet**, nerveux, pas rassuré, pas tranquille, appréhension, redouter, avoir la trouille, craintif, apeuré, timoré, effarouché, timide, intimidé, flippé, **angoissé**, anxieux, in sécurie, **soucieux**, préoccupé, tracassé, obsédé, embêté, torturé, tourmenté, troublé, perturbé, se ronger les sangs, se faire du mauvais sang, ça me turlupine, **stressé**, tendu, fébrile, *avoir le trac*, insécurisé, agité, **prudent**, vigilant, alarmé, *aux aguets, à l'affût, en alerte, sur la défensive, sur le qui-vive, sur ses gardes*, **effrayé**, terrifié, effaré, terrorisé, épouvanté, décomposé, *mort de peur, vert de peur*, **choqué**, horrifié, traumatisé, atterré, **paniqué**, affolé, hagard, hystérique, effaré, hébété, tremblant, nerveux, frémissant, *j'ai une phobie*, **paralysé**, pétrifié, engourdi, figé, tétanisé, bloqué, *avoir les jambes en compote...*

8 - **AVERSION** : **dégoût**, *ça me répugne, ça me débecte, ça me fait horreur*, révulsé, rebuté, répulsion, dérangé,

incommodé, **antipathie**, aversion, rejet, repoussé, pas attiré, *sa tête ne me revient pas, je ne le sens pas, je ne peux pas le sentir*, **mépris**, dédain, cynique, sarcastique, acide, moqueur, ironique, narquois, acerbe, cinglant, **méfiant**, suspicieux, réticent, défiant, frileux, refroidi, **froid**, glacé, glacial, insensible, indifférent, **fermé**, hérissé, en protection, en résistance, **en désaccord**, en opposition, en conflit, pas sur la même longueur d'ondes, hostile, *camper sur sa position, je n'en démordrai pas, je suis contre...*

9 - **FRUSTRATION**: **déçu**, dépité, insatisfait, frustré, **contrarié**, mécontent, pas content, dérangé, incommodé, *ça me fait chier, ça me prend la tête, ça me saoule, ça me gave, ça m'énerve*, **agacé**, irrité, dérangé, incommodé, perturbé, hérissé, énervé, exaspéré, excédé, *ça m'horripile*, à fleur de peau, ça me tue, **vexé**, offensé, offusqué, piqué au vif, **impatient**, pressé, **ennui**, **grognon**, bougon, ronchon, boudeur, râleur, renfrogné, rabougri, aigri, **de mauvaise humeur**, de mauvais poil, irascible, irritable, **jaloux**, envieux, dépit, **ras le bol**, *y'en a marre, j'en ai assez, j'en ai plein le dos...*

10 - **COLÈRE**: **indigné**, courroucé, fâché, pas d'accord, **révolté**, rebelle, **scandalisé**, offusqué, outré, sentiment d'injustice, **furieux**, furibond, furibard, furax, agité, coléreux, ulcéré, enflammé, fulminer, *voir rouge, colère noire, ça monte*, bouillant, remonté contre, de méchante humeur, d'humeur massacrate, à cran, envie de mordre, *je fulmine*, **hargneux**, animosité, agressif, colère noire, d'humeur belliqueuse, querelleur, envie d'en découdre, **haine**, *je le déteste*, **déchaîné**, emporté, enragé, en rage, fou de rage, orageux, violent, féroce, brutal, brusque, prêt à exploser, *hors de lui, sortir de ses gonds*, **ressentiment**, rancœur, rancunier, amer, aigri, vindicatif, désir de vengeance, ruminer...

11 - **TRISTESSE**: **peine**, chagrin, attristé, triste, touché, affecté, *c'est pas la joie*, détresse, affligé, *les larmes aux yeux*, **abattu**, déprimé, consterné, découragé, *j'ai le cafard, j'ai le blues*, lourd, plombé, accablé, désolé, **déçu**, désillusion, *je tombe de haut*, dépité, désabusé, désenchanté, **malheureux**, oppressé, souffrant, bouleversé, le cœur serré, poignardé, étranglé, écartelé, déchiré, désespéré, impression d'étouffer, douleur, *ça fait mal, j'ai le cœur en miettes, le cœur en mille morceaux*, **seul**, esseulé, replié sur soi, perdu, renfermé, ratatiné, intériorisé, **démoli**, ravagé, anéanti, effondré, ruiné, rétamé, détruit, dévasté, laminé, écroulé, *à ramasser à la petite cuillère*, **découragé**, las, grave, cœur lourd, *ça me pèse*, morfondu, démotivé, écoeuré, dégoûté, **maussade**, morose, grincheux, sombre, lugubre, pessimiste, résigné, ennui, **regrets**, mélancolique, nostalgique, **vexé**, froissé...

12 - **VULNÉRABILITÉ**: **fragile**, **faible**, vulnérable, **sensible**, ému, les larmes aux yeux, une boule dans la gorge, émotionnel, secoué, décomposé, déconfit, prêt à craquer, démuni, dépourvu, perdu, impuissant, en crise, désarroi, détresse, **timide**, tout petit, intimidé, **bouleversé**, remué, brassé, impacté, chamboulé, désemparé, désarçonné, démonté, désorienté, déstabilisé, **blesé**, heurté, meurtri, *écorché vif, à fleur de peau, à vif*, **instable**, déstabilisé, d'humeur changeante, *j'ai des hauts et des bas...*

13 - **DOUTE**: **incertain**, pas sûr de moi, doute, dubitatif, **perplexe**, circonspect, sceptique, pensif, songeur, en réflexion, **confus**, perdu, dans le flou, dans le brouillard, **hésitant**, indécis, instable, ambivalent, divisé, partagé, **préoccupé**, obsédé, titillé, turlupiné, tourmenté, **troublé**, *ça me travaille*, perturbé, tirillé, agité, embêté, emmerdé, torturé, mal à l'aise, **soupçonneux**, méfiant, **en attente**, suspendu, **distract**, absent, rêveur, dans la lune, inattentif, dispersé, décalé, déconnecté, *pas dedans, pas concentré, pas présent, à côté de mes pompes, dans les nuages...*

14 - **MALAISE**: **coincé**, enfermé, emprisonné, bloqué, enchaîné, pas libre, noyé, chargé, lourd, crispé, inconfortable, **boulimique**, frénésie, **écoeuré**, mal, bizarre, nœud à l'estomac, nauséeux, brouillé, brassé, barbouillé, mal au ventre, *rire jaune*, **mauvais pressentiment**, sentiment funeste...

15 - **HONTE**: **embarrassé**, honteux, gêné, mal à l'aise, pas fier, timide, **tout petit**, *dans mes petits souliers*, **mal**, mauvaise conscience, ridicule, déchu, *perdre la face, envie de raser les murs, de me cacher dans un trou*, **peur d'être découvert**, exposé, *sur la sellette, montré du doigt*, **coupable**, *j'ai fait une connerie, j'ai fait une bêtise, j'ai gaffé*, **remords**, *je m'en veux, je me mettrais des baffes*, regrets, déçu de soi-même, je regrette amèrement, **penaud**, repentant, confondu,

contrit, mortifié, navré, piteux, désolé, *faire profil bas*...

16 - **AU BOUT DU ROULEAU** : **dépassé**, surchargé, encombré, débordé, submergé, surmené, ballotté, impuissant, écrasé, **fatigué**, *pas en forme, ça pourrait aller mieux*, lessivé, affaibli, faible, usé, épuisé, off, vidé, exténué, chancelant, vanné, patraque, faiblard, faibli hon, malade, *j'en ai plein le dos*, **défait**, aliéné, cassé, détruit, agonisant, essoufflé, brisé, vidé, étouffé, inerte, éteint, inanimé, moribond, **léthargique**, ralenti, anesthésié, déconnecté, coupé de moi-même, déserté, creux, vide, indifférent, apathique, endormi, nonchalant, mou, amorphe, ramolli, résigné, paresseux, *j'ai la flemme, torpeur, je baisse les bras, je renonce, je laisse tomber*, **déprimé**, démoralisé, découragé, impuissant, déçu, désappointé, amer, consterné, sentiment d'échec, *le moral dans les chaussettes, le moral à zéro, plus goût à rien, plus bas que terre, broyer du noir*, désabusé, blasé, sans espoir, **suicidaire**, *envie d'en finir, il faut que ça s'arrête*, **défaitiste**, pessimiste, *je n'y crois plus*, **prêt à craquer**, **prêt à exploser**, *je vais péter les plombs, j'ai envie de hurler, je vais devenir fou, je vais disjoncter, je suis à bout, je ne contrôle plus rien, je n'en peux plus, je sature*...

### Les Jugements (Pensées) : Perceptions, Interprétations, Croyances :

1 - **PERCEPTION D'UNE INTENTION D'AMOUR À MON ÉGARD, SENTIMENT D'ÊTRE SOUTENU (BESOIN D'AMOUR COMBLÉ)** (après « je me sens ») (émotions : confiance, joie, sécurité, motivation...) : **admiré**, adulé, **avantagé**, préféré, favorisé, élu, **choyé**, chouchouté, adoré, aimé, désiré, entouré, réconforté, rassuré, pardonné, **accueilli**, invité, accepté, intégré, bienvenu, **soutenu**, aidé, accompagné, porté, béni, mis en pouvoir, **reconnu**, honoré, gratifié, **valorisé**, mis en valeur, glorifié, encouragé, **compris**, écouté, entendu, **respecté**, considéré, pris en compte...

2 - **PERCEPTION D'UN MANQUE D'AMOUR À MON ÉGARD, SENTIMENT D'ÊTRE VICTIMISÉ : LES BLESSURES** (après « je me sens ») (émotions : peur, frustration, tristesse, colère...) : **piégé**, acculé, mis au pied du mur, **contraint**, obligé, freiné, surveillé, fliqué, **harcelé**, traqué, pressuré, sous pression, poussé à bout, stressé, speedé, **envahi**, importuné, parasité, squatté, assiégé, vampirisé, bouffé, **agressé**, brusqué, menacé, attaqué, maltraité, molesté, brutalisé, rudoyé, tyrannisé, torturé, **traumatisé**, marqué, blessé, **dominé**, écrasé, étouffé, brimé, oppressé, opprimé, empêché, muselé, à sa merci, *il me tient, mené par le bout du nez*, **trahi**, abusé, utilisé, manipulé, exploité, violé, **trompé**, floué, triché, roulé, arnaqué, grugé, mystifié, berné, mené en bateau, *pris pour un con, coup bas, il m'a fait une crasse, il m'a fait une saloperie*, **volé**, dépossédé, spolié, **jugé**, épinglé, étiqueté, blâmé, déprécié, dévalorisé, désapprouvé, critiqué, accusé, **offensé**, insulté, méprisé, provoqué, **moqué**, exposé, ridiculisé, stigmatisé, **déshonoré**, disgracié, dégradé, sali, souillé, *traîné dans la boue*, **humilié**, rabaissé, dénigré, cassé, giflé, outragé, bafoué, *traité comme une merde*, **condamné**, puni, **rejeté**, exclu, remballé, rembarré, snobé, mis de côté, écarté, renié, ignoré, isolé, ostracisé, repoussé, mal-aimé, haï, malvenu, mis au ban, mis au rebut, évincé, éliminé, éloigné, hors-jeu, pas désiré, **désavantagé**, défavorisé, lésé, **abandonné**, oublié, négligé, pas soutenu, pas aidé, pas aimé, pas protégé, pas en sécurité, seul, délaissé, dédaigné, zappé, **pas respecté**, pas considéré, pas reconnu, **incompris**, pas entendu, pas écouté...

3 – **ÉVALUATION POSITIVE DE SOI-MÊME / IDENTIFICATION POSITIVE (CROYANCES POSITIVES)** (après « je me sens ») (émotions : paix, joie, fierté) : **digne d'être aimé**, respectable, honorable, **fiable**, digne de confiance, **à ma place**, utile, légitime, adéquat, en harmonie, **clean**, pur, **important**, *je compte pour lui, j'ai de la valeur, je vau le coup*, **beau/belle**, **chanceux**, fortuné, bien situé, **fort**, puissant, solide, invulnérable, compétitif, capable, **présent**, ouvert, bienveillant, **ancré**, centré, stable, prêt, équilibré, **inspiré**, connecté à moi-même, **intègre**, cohérent, authentique, fidèle à moi-même, juste...

4 – **ÉVALUATION NÉGATIVE DE SOI-MÊME / IDENTIFICATION NÉGATIVE (CROYANCES NÉGATIVES)** (après « je me sens ») (émotions : honte, tristesse) : **transparent**, sans consistance, insignifiant, vide, **inadéquat**, malvenu, incomplet, ridicule, étranger, pas à ma place, décalé, *pas dans le coup, à côté de la plaque, out, off*, **indigne**, *je ne mérite*



*pas, je ne suis digne d'être aimé, je ne vaudrais pas le coup, de trop, illégitime, pas important, pas aimable, pas assez bien, pas intéressant, sans valeur, **dégradé**, sale, déchu, diminué, handicapé, **malchanceux**, maudit, seul, **inférieur**, faible, impuissant, dépendant, misérable, pitoyable, pathétique, lamentable, minable, incapable, nul, bon à rien, inutile, inapte, inadapté, inqualifié, **bête**, naïf, con, stupide, moche, **coupable**, mauvais, un salaud, dangereux, nuisible, **lâche**, un perdant, une merde, **malhonnête**, faux, pas intègre...*

5 - JUGEMENT APPRÉCIATIF (plutôt sur l'autre, mais qu'on peut avoir aussi sur soi-même) : « QUALITÉS » que j'estime « positives » (émotions : amour, appréciation, estime de soi...) : **original**, drôle, amusant, marrant, léger, plein d'humour, unique, artiste, créatif, **modeste**, accessible, simple, **bien**, *quelqu'un de bien*, méritant, un chic type, un brave homme, un mec bien, un bon gars, **convenable**, ok, correct, raisonnable, poli, bien élevé, sérieux, impeccable, **intelligent**, rusé, malin, finaud, futé, filou, vif, astucieux, imaginatif, intuitif, subtil, fin, profond, pertinent, juste, **fort**, puissant, costaud, solide, robuste, résistant, prospère, gagnant, redoutable, le meilleur, excellent, qualifié, doué, compétent, bon, efficace, **habile**, adroit, débrouillard, talentueux, ingénieux, précautionneux, soigneux, pointu, génial, **beau**, pas mal, pas moche, élégant, fin, raffiné, charmant, plaisant, avenant, sexy, canon, sensuel, séduisant, désirable, chou, mignon, adorable, à croquer, **magnifique**, majestueux, charismatique, noble, pur, splendide, exceptionnel, remarquable, hors du commun, *un roi, un héros, un prince, une reine, une princesse, une fée, un(e) magicien(ne)*, **passionnant**, surprenant, extraordinaire, impressionnant, sensationnel, fascinant, **aventureux**, courageux, valeureux, intrépide, audacieux, téméraire, passionné, hardi, énergique, dynamique, ardent, **déterminé**, sûr de lui, clair, persévérant, tenace, ferme, vaillant, efficace, **indépendant**, autonome, **chaleureux**, ouvert, présent, attentif, accueillant, avenant, engageant, hospitalier, empathique, jovial, cordial, gentil, agréable, attentionné, prévenant, délicat, avoir du tact, compréhensif, aimant, bienveillant, affectueux, tendre, généreux, bon, sympa, partageur, **paisible**, confiant, sécurisant, patient, ancré, centré, imperturbable, inébranlable, détaché, stoïque, sage, **structuré**, rangé, stable, organisé, rigoureux, discipliné, **doux**, souple, flexible, arrangeant, cool, ouvert au changement, **fiable**, responsable, mature, fidèle, prudent, compétent, exigeant, on peut compter sur lui, digne de confiance, *il a la tête sur les épaules, les pieds sur terre*, **sain**, équilibré, **dévoué**, zélé, au service, plein de bonne volonté, plein de gratitude, motivé, impliqué, investi, engagé, *il en veut*, **honnête**, intègre, cohérent, sincère, droit, authentique, *il marche sa parole*, fidèle à lui-même, *faire de son mieux*, **respectueux**, serviable, humble, tolérant, **en évolution**, meilleur, *avancer, s'améliorer...*

6 - JUGEMENT DÉPRÉCIATIF (plutôt sur l'autre, mais qu'on peut avoir aussi sur soi-même) : « DÉFAUTS » (émotions : aversion, colère, mépris, honte...) (NB : *Ces jugements vont de la simple évaluation « émotionnellement neutre », aux insultes, émotionnellement très chargées. Les insultes sont très utiles pour exprimer une grande colère... mais elles sont à utiliser de préférence seul dans sa voiture, ou face à un punchingball !*) : **taré**, malade, fragile, débile, imbécile, demeuré, irrécupérable, grave, atteint, abîmé, barré, détraqué, psychopathe, masochiste, fou, schizo, dingue, cinglé, givré, fêlé, hystérique, *il a un grain, il a une case en moins, il a un problème*, **faible**, soumis, *une loque, une larve, un loser, un pauvre type, une mauviette, une tapette, une femmelette, il n'a pas de couilles*, un perdant, une merde, **peureux**, timoré, timide, lâche, couard, dégonflé, sans ambition, **paresseux**, feignant, nonchalant, **incapable**, nul, moyen, médiocre, bon à rien, minable, maladroit, pas compétent, pas efficace, mauvais, **instable**, lunatique, capricieux, pas fiable, *on ne peut pas compter sur lui*, **étourdi**, écervelé, négligeant, négligé, distrait, dispersé, pas présent, désorganisé, désinvolte, artiste, capricieux, superficiel, immature, gamin, ado, irresponsable, imprudent, tête brûlée, *il n'a pas la tête sur les épaules, il n'a pas les pieds sur terre*, **bizarre**, étrange, fantaisiste, extravagant, allumé, hurluberlu, oiseau rare, **bête**, naïf, niais, con, idiot, abruti, sot, stupide, couillon, nigaud, bonne poire, **dur**, difficile, exigeant, rigoureux, intransigeant, inflexible, tranchant, rude, sévère, tyrannique, *bourreau d'enfants*, **rigide**, maniaque, psychorigide, guindé, *coincé du cul*, frigide, ringard, dogmatique, **têtu**, obstiné, acharné, *tête de mule*, **insupportable**, odieux, infréquentable, désobligeant, mal élevé, pénible, désagréable, déplaisant, agaçant, chiant, *casse-pieds, casse-couilles, rabat-joie*, enquiquineur, fouille-merde, **grossier**, gras, lourdingue, vulgaire, dépravé, muflé, goujat, **froid**, antipathique, revêche, réservé, détaché, indifférent, le cœur sec, déconnecté, coupé de lui-même, **égoïste**, égocentrique, mesquin, ingrat, intéressé, avare,

grippe-sou, pingre, têtu, entêté, borné, buté, obstiné, acharné, **violent**, impatient, agressif, impulsif, colérique, brusque, virulent, brutal, tyran, dictateur, macho, **séducteur**, charmeur, manipulateur, coureur de jupons, coquin, cochon, obsédé, *Don Juan, Lolita, fille facile, allumeuse, pouffiasse, pétasse, chaudasse, pute*, **méchant**, vilain, sadique, vicieux, pourri, perfide, féroce, incisif, cinglant, impitoyable, cruel, abject, infect, pas cool, dangereux, psychopathe, assassin, cruel, *fouteur de merde, une mégère, une sorcière*, **mauvais**, toxique, nocif, nuisible, **laid**, moche, vilain, **repoussant**, sale, malpropre, répugnant, imbuvable, sinistre, ignoble, sombre, glauque, *un porc*, à vomir, **traître**, vendu, *faux-cul*, infâme, *sale type, chacal, salaud, garce, salope, connard, connasse, salopard, enfoiré, fils de pute, fumier, ordure*, **malhonnête**, hypocrite, menteur, tricheur, dissimulateur, faux, sournois, ambigu, pas clair, pas intègre, pas cohérent, de mauvaise foi, dans le déni, louche, retors, escroc, voleur, filou, imposteur, *sainte nitouche, lèche-bottes*, **arriviste**, opportuniste, **orgueilleux**, arrogant, fanfaron, imbu de lui-même, gonflé, susceptible, condescendant, méprisant, **prétentieux**, insolent, impertinent, sans-gêne, *petit con, petit merdeux, tête à claques*, vantard, vaniteux, *il pète plus haut que son cul, il ne se prend pas pour de la merde, il s'y croit...*

7 - **JUGEMENT APPRÉCIATIF** sur une **SITUATION** ou sur des **ACTES** (émotions : joie, amour, paix, motivation...) : **c'est correct**, approprié, ok, bien, **super**, génial, extra, top, sympa, cool, encourageant, **exquis**, délicieux, ravissant, adorable, **merveilleux**, extraordinaire, fantastique, **dingue**, énorme, géant, fou, renversant, surprenant, ahurissant, inattendu, impressionnant, **original**, unique, **drôle**, amusant, marrant, **agréable**, doux, bon, plaisant, gratifiant, valorisant, rassurant, réjouissant, facile, **attendrissant**, touchant, émouvant, **passionnant**, intéressant, fascinant, excitant, exaltant, **important**, ça a du sens, **clair**, cohérent, **libérateur**...

8 - **JUGEMENT DÉPRÉCIATIF** sur une **SITUATION** ou sur des **ACTES** (émotions : peur, frustration, tristesse, colère...) : c'est **frustrant**, embêtant, agaçant, râlant, rageant, **nul**, chiant, gavant, naze, sans intérêt, pourri, je perds mon temps, **désagréable**, dur, douloureux, déplaisant, pénible, humiliant, oppressant, inconfortable, gênant, ennuyeux, usant, difficile, une épreuve, **compliqué**, rébarbatif, **déconcertant**, déstabilisant, déroutant, **confrontant**, challenge, vexant, intimidant, **effrayant**, dangereux, horrible, atroce, terrible, terrifiant, affolant, inquiétant, alarmant, flippant, choquant, grave, **catastrophique**, désastreux, **dégoûtant**, rebutant, répugnant, immonde, abject, sordide, **vicieux**, mesquin, petit, **scandaleux**, inacceptable, intolérable, inadmissible, honteux, dégueulasse, ignoble, **injuste**, irrespectueux, méchant, **trop**, ça dépasse les bornes, **c'est insupportable**, infernal, c'est un cauchemar, c'est l'enfer, c'est violent, **c'est dommage**, décevant, triste, morbide, désespérant, déprimant, décourageant, du gâchis, **c'est absurde**, ça n'a pas de sens, ça ne tient pas debout, c'est bancal, insensé, incohérent, incompréhensible, débile, ça ne va nulle part, c'est sans issue, **c'est pas clair**, ça pue, ça sent mauvais, c'est louche, c'est glauque, c'est trouble, **c'est trop tard**, c'est fini, c'est foutu, *c'est plus la peine, c'est toujours pareil, ma vie est ratée, je suis dans une impasse, au fond du trou, au bord du gouffre, dans le rouge, dans le pétrin, dans la merde, dans un sac de nœuds, en galère, je ne m'en sors pas...*

**Les Besoins et les Valeurs (les expériences que la plupart d'entre nous souhaitons vivre – d'une importance subjective selon les priorités de chacun) :**

**confort**, repos, manger, boire, respirer, bouger, santé, sécurité, **territoire**, temps, espace, **chaleur humaine**, contact physique, compagnie, affection, tendresse, réconfort, amour, présence, complicité, attention, douceur, relations intimes, sexualité, **être compris**, entendu, pris en compte, reconnu, considéré, délicatesse, tact, empathie, écoute, **être soutenu**, accompagné, aidé, confiance, **inclusion**, appartenance, me sentir à ma place, légitime, bienvenu, accepté, accueilli, aimé, **valorisé**, apprécié, choisi, élu, spécial, important, distingué, préféré, **détente**, paix, vacances, break, silence, solitude, calme, sérénité, tranquillité, jouer, s'amuser, humour, être ensemble, **stimulation**, plaisir, motivation, nouveauté, explorer, découvrir, apprentissage, maîtrise, évolution, croissance, grandir, avancer, changement, engagement, aventure, intensité, projets, rêves, espoir, but, direction, sens, clarté, aboutir, évolution, accomplir, autonomie, indépendance, puissance, pouvoir personnel, **liberté**, choix, responsabilité, **m'affirmer**, m'épanouir, rayonner, me réaliser, m'exprimer, me développer, action concrète, inspiration, créativité, **être utile**, produire, échanger des services, coopération,

**communiquer**, partager, transmettre, échanger des expériences, **justice**, tolérance, respect, tempérance, **authenticité**, honnêteté, transparence, intégrité, sincérité, estime de soi, confiance en soi, **sagesse**, connaissance, conscience, comprendre, précision, profondeur, intelligence, **équilibre**, simplicité, harmonie, beauté, sobriété, **stabilité**, fiabilité, structure, cadre, repères, concision, confidentialité, discrétion, autorité, solidité, fidélité, pouvoir compter sur, permanence, continuité, cohérence, ordre, **spiritualité**, transcendance, sacré, communion, dévotion, **humilité**, abandon à plus grand que soi, foi, **lâcher-prise**, acceptation, pardon, deuil, **célébration**, rituels, fête, gratitude...