

Elans/Energies de Vie - Besoins - Aspirations

Bien-être physique

nourriture / air / eau
abri / protection / sécurité /
protection contre la douleur /
sécurité émotionnelle
chaleur / confort
repos / sommeil
mouvement / exercice
toucher / contact physique
expression sexuelle
santé

Autonomie

liberté
choix / libre arbitre
indépendance
temps
espace

Intégrité

honnêteté / transparence
authenticité
acceptation

Connexion

amour
soin
douceur / tendresse
soutien
lien
compassion
empathie
communication
considération
appréciation
voir / être vu-e
entendre / être entendu-e
comprendre / être compris-e
accepter / être accepté-e
confiance / ouverture
intimité
chaleur humaine / proximité
sécurité / stabilité
continuité
donner et recevoir
être rassuré-e
compagnie / compagnonage
appartenance / communauté
participation / inclusion
coopération
réciprocité
respect / respect de soi
partage / échange

Réalisation

espoir
évolution / grandir
libération / transformation
complétude
apprentissage
avoir sa place dans le monde
accomplissement
expression de soi / exister
présence
clarté
inspiration
désir / rêve / passion / but
contribuer / enrichir la vie
deuil / célébration
confiance / confiance en soi
estime de soi / dignité
efficacité
compréhension
être reconnu-e / apprécié-e
compétence / force intérieure
sens
être dans le flot de la vie
être dans son pouvoir

Jeu

joie / s'amuser
humour / rire
légèreté / insouciance
célébration / deuil
vie / vivance
spontanéité
aventure / découverte
créativité
défi / stimulation

Harmonie

paix
relaxation / calme
ordre
beauté
communion
facilité / simplicité / aisance
équité / justice
stabilité / équilibre
spiritualité

Diane Baran Formations



dianebaranformations@gmail.com
www.dianebaran.fr

Emotions - Sentiments - Sensations physiques

Plein·e de Vie

pétillant·e	épanoui·e
excité·e	exalté·e
passionné·e	énergique
plein·e d'élan	animé·e
désireux·se	ébahi·e
débordant·e	surpris·e
étonné·e	sidéré·e
rayonnant·e	vivant·e
déchaîné·e	étourdi·e
amoureux·se	épanoui·e
radieux·se	haletant·e
exubérant·e	espiègle
soulagé·e	hilaré

Confiant·e

tranquille	en paix
serein·e	fier/fière
à l'aise	ouvert·e
paisible	optimiste
en sécurité	centré·e

Reconnaissant·e

touché·e	ému·e
encouragé·e	rassuré·e
chaleureux·se	tendre
comblé·e	amical·e
affectueux·se	proche
rempli·e d'appréciation	
plein·e de gratitude	

Joyeux·se

heureux·se	ravi·e
content·e	satisfait·e
plein·e de joie	amusé·e
enchanté·e	allègre
transporté·e	gai·e
grisé·e	béat·e
enjoué·e	réjoui·e
fou/folle de joie	comblé·e
extatique	zen
au septième ciel	comblé·e

Curieux·se

intéressé·e	disponible
impliqué·e	engagé·e
à l'écoute	inspiré·e
enthousiaste	stimulé·e
fasciné·e	ébloui·e
concentré·e	intrigué·e
impatient·e	investi·e

Régénéré·e

gonflé·e à bloc	revigoré·e
galvanisé·e	nourri·e
satisfait·e	revitalisé·e
énergétisé·e	activé·e
(r)éveillé·e	rempli·e
déchargé·e	reposé·e
soulagé·e	alerte
détendu·e	relâché·e

Triste

blessé·e	morose
mélancolique	seul·e
démoralisé·e	abattu·e
déprimé·e	peiné·e
accablé·e	chagriné·e
consterné·e	dévasté·e
douloureux·se	dépassé·e
le coeur brisé	dépité·e
en souffrance	navré·e

Inconfortable

envieux·se	choqué·e
embarrassé·e	jaloux·se
insécurisé·e	fragile
réservé·e	timide
vulnérable	coupable
honteux·se	agité·e
nerveux·se	tendu·e
mal-à-l'aise	stressé·e
affamé·e	vexé·e

Effrayé·e

apeuré·e	paniqué·e
anxieux·se	alarmé·e
inquiet·e	craintif·ve
impuissant·e	terrifié·e
submergé·e	tremblant·e
angoissé·e	nerveux·se
suspicieux·se	paralysé·e

En Colère

mécontent·e	agacé·e
énervé·e	tendu·e
d'humeur noire	irrité·e
exaspéré·e	fâché·e
contrarié·e	enragé·e
impatient·e	frustré·e
écoeuré·e	aigri·e
hors de soi	méfiant·e
démonté·e	amer
furieux·se	déçu·e
grognon·ne	atteré·e

Confus·e

hésitant·e	partagé·e
dans le doute	perdu·e
embêté·e	perplexe
indécis·e	affolé·e
embarrassé·e	étonné·e
tirillé·e	sceptique
déconcerté·e	sidéré·e
bloqué·e	surpris·e

Fatigué·e

las·se	exténué·e
apathique	endormi·e
épuisé·e	vidé·e
lourd·e	fourbu·e
sur les rotules	éreinté·e
déconnecté·e	distant·e
renfermé·e	ennuyé·e