

Ce document annexe fait partie de la formation d'Odile Roche sur la plateforme de Master Business.

PEURS

JE ME SENS ...

Anxieux tendu bloqué
Confus abattu troublé coincé
intimidé mal à l'aise engourdi muré
abandonné inquiet vidé dépassé
harcelé impuissant paniqué
craintif
Victime perdu désorienté
horriifié fragile désarmé
Emprisonné sidéré
soumis

TRISTESSE

JE ME SENS ...

Seul insignifiant délaissé amer
désappointé sur la réserve ignoré
délaissé découragé chagriné morbide
offensé malheureux mécontent
blessé désespéré meurtri déprimé
en détresse séparé sans amour
déçu pessimiste d'humeur
noire écrasé morose

OBSERVER
ACCEPTER
TRANSFORMER

COLERE

JE ME SENS ...

Excédé furieux contrarié hors de moi
dégouté fou de rage agacé piégé
dominé trompé manipulé agressif
exploité trahi embarrassé mal à l'aise
insensible déconnecté fragile
Plein de ressentiment exclu renfermé
insatisfait offensé énervé hostile
rancunier énervé

JOIE

JE ME SENS ...

Chaleureux aimable sympa
courageux motivé aventureux sûr de
moi
en sécurité motivé respecté joyeux
content enthousiasme pétillant
optimiste compris heureux vivant
ouvert créatif exubérant
Plein d'entrain rassuré paisible serein
comblé amoureux réceptif en
confiance compétente proche
Tendre détendu bienveillant