

Exercice personnel : identifier, nommer et gérer mes sentiments

« Le sentiment fonctionne comme un signal lumineux sur un tableau de bord ; il nous indique qu'une fonction intérieure est ou n'est pas remplie » soit qu'un besoin est ou n'est pas satisfait » Thomas d'Ansembourg, T. 2001. Cessez d'être gentil soyez vrai! p.34

Je pense à une situation où j'ai ressenti de la colère/tristesse/peur/joie

- Quels sont les mots que j'utilise pour décrire mes sentiments ?

Cf. liste avec les diverses familles de sentiments, et de la multiplicité des mots utilisés pour décrire ces sentiments.

- Quelles sensations corporelles traduisent ce que je ressens ?
- Suis-je conscient.e de mes besoins liés à ces sentiments? (Besoin d'être reconnu.e, d'appartenir, d'être en lien, etc.
- Comment je réagis/j'exprime ces sentiments ?
- Ma manière d'exprimer ce que je ressens est-elle appropriée et respectueuse de moi, l'autre et l'environnement ?

Quelques SENTIMENTS que nous pouvons éprouver quand nos besoins sont reconnus

admiratif	d'humeur câline	gai	radieux
aimant	d'humeur enjouée	galvanisé	radouci
à l'aise	disposé	gonflé à bloc	ragailardi
alerte	dynamique	grisé	rassasié
allégé	ébahi	guilleret	rasséréné
allégre	ébloui	heureux	rassuré
amoureux	égayé	impliqué	ravi
amusé	électrifié	impressionné	rayonnant
animé	emballé	insouciant	réceptif
apaisé	émervillé	inspiré	réconforté
assouvi	émoustillé	intéressé	reconnaissant
attendri	ému	intrigué	régénéré
attentif	enchanté	joyeux	réjoui
au septième ciel	en amour	léger	relax
aux anges	en communion	libéré	relaxé
bien disposé	en confiance	libre	rempli
calme	en encourage	mobile	de bonheur
captivé	énergétisé	nourri	rempli d'espoir
centré	en effervescence	optimiste	rempli de plaisir
chaleureux	en extase	ouvert	repose
charmé	enflammé	passionné	requinqué
comblé	engagé	pétillant	rêveur
comme	en harmonie	enjoué	revigoré
un poisson	en paix	enthousiasmé	satisfait
dans l'eau	enthousiasme	concentré	sécurisé
compatissant	épanoui	concerné	sensibilisé
compréhensif	épaté	concerné	sensible
concentré	espégle	concerné	serein
concerné	étonné	concerné	soulagé
concerné	étourdi	concerné	stimulé
concerné	euphorique	concerné	sûr de soi
concerné	éveillé	concerné	surexcité
concerné	exalté	concerné	sur un nuage
concerné	excité	concerné	tendre
concerné	exubérant	concerné	tonifié
concerné	fasciné	concerné	touché
concerné	fier	concerné	tranquille
concerné	fluide	concerné	vibrant
concerné	fortifié	concerné	vivant
concerné	fou de joie	concerné	vivifié
concerné	frémillant	concerné	zen

Quelques SENTIMENTS que nous pouvons éprouver quand nos besoins demandent à être reconnus ou nourris

Les italiques attirent l'attention sur le fait que ces mots tendent à nous retirer notre responsabilité et à la mettre à l'extérieur de nous si nous ne relient pas clairement nos sentiments à nos besoins

COLERE	révolté	soucieux	SENSATIONS CORPORELLES
à bout	saturé	soupçonneux	abattu
à cran	sur les nerfs	stupéfait	accablé
agacé	vexé	sur la défensive	anesthésié
amer	PEUR	sur la réserve	apathique
blessé	affolé	sur le qui-vive	bouleversé
choqué	angoissé	surpris	coincé
consterné	anxieux	sur ses gardes	crispé
contrarié	apeuré	terrorisé	dépassé
courroucé	atterré	tourmenté	détaché
dérangé	confus	tracassé	distrain
écœuré	coupable	troublé	effondré
en colère	craintif	vulnérable	épuisé
encombré	déconcerté	TRISTESSE	fatigué
énervé	désorienté	aigri	fébrile
énragé	désolé	attristé	fragile
exaspéré	effrayé	blasé	honteux
excédé	embarrassé	cafardeux	impatient
excité	embrouillé	chagriné	inconfortable
plein	épouvanté	découragé	irascible
d'agressivité	étonné	déçu	las
fâché	gêné	démoralisé	lourd
furieux	hésitant	démuni	mal (à l'aise)
grincheux	incertain	dépit	mou
hors de soi	incommodé	déprimé	nauséux
horrifié	indécis	désappointé	paralysé
impuissant	indifférent	désespéré	plein d'ennui
indigné	inquiet	désolé	refroidi
insatisfait	intrigué	ému	sans élan
irrité	jalous	en deuil	sans énergie
mécontent	méfiant	maussade	sans force
nerveux	paniqué	mélancolique	stressé
plein	perplexe	morose	tendu
d'agressivité	perturbé	peiné	tremblant
plein de	préoccupé	plein de regrets	ulcéré
rancœur	prudent	seul	vide
plein de	réticent	triste	vidé
ressentiment			
qui en a marre			

MOTS à éviter car ils risquent de nous couper de nos besoins et de notre responsabilité

Ces mots sont souvent confondus avec des sentiments. Ils sont en fait des interprétations de ce que l'on nous fait ou des jugements que l'on porte sur soi ou sur l'autre.

ACCUSATION	diminué	DOMINATION	compte
accusé	ennuyeux	bridé	mis de côté
blâmé	idiot	contraint	négligé
culpabilisé	inadéquat	dédaigneux	nié
entraîné	incapable	déstabilisé	non désiré
jugé	incoloré	dominé	pas accepté
malhonnête	incompétent	écrasé	pas aimé
méchant	indigne	entraîné	pas entendu
mis en cause	inférieur	étouffé	pas reconnu
volé	inintéressant	exploité	rejeté
ATTAQUE	inodore	forcé	TROMPERIE
acculé	insipide	humilié	bluffé
agressé	intimidé	maltraité	dupé
attaqué	inutile	materné	exploité
bousculé	humilié	méprisé	floué
démoli	lamentable	mis en cage	manipulé
détesté	médiocre	obligé	piégé
détruit	méprisable	persécuté	refait
écrasé	méprisé	piétiné	roulé
harcelé	minable	rabaissé	trahi
insulté	misérable	ridiculisé	trompé
malmené	moins que rien	utilisé	VALORISATION
menacé	négligé	REJET	adéquat
outré	nul	abandonné	capable
persécuté	offensé	délaissé	détesté
provoqué	pas/peu	détestable	détesté
violé	important	écarté	digne
DEVALORISATION	raabaissé	exclu	extraordinaire
bafoyé	raté	ignaré	formidable
bête	ridicule	incompris	fort
compliqué	sali	invisible	général
crédulé	sans valeur	isolé	gentil
déconsidéré	sot	jeté	intelligent
dévalorisé	stupide	largué	intéressant
	superflu	laissé pour	supérieur
	susceptible		
	suspect		

Source : <https://da32ev14kd4yl.cloudfront.net/versioned/endeveloppement/Thomas%20d'Ansembourg/Les%20bases%20de%20la%20CNV/Liste-des-sentiments.jpg>

Quelques points de réflexion suite à cet exercice

- Elargir notre vocabulaire de sentiments permet de mieux identifier ce qui nous habite et d'exprimer précisément notre ressenti. Cela demande parfois de l'entraînement.
- Tout sentiment est normal. Ni bon, ni mauvais. Ni positif, ni négatif. Il peut cependant être agréable ou désagréable à ressentir. C'est OK de se sentir en colère, d'avoir peur, de se sentir triste.
- "Au bout de quatre-vingt-dix secondes une émotion que nous ne réfréons pas commence à se transformer toute seule. S'accrocher à une émotion par peur, ou au contraire essayer de l'éviter contribue seulement à prolonger son intensité et génère de la souffrance." (Siegel, D. le cerveau de l'adolescent, p. 230)
- En fait il suffit de donner un espace d'expression à cette émotion pour la rendre « nommable et gérable » c'est ce qui s'appelle « Nommer pour apprivoiser » (Siegel, D. le cerveau de l'adolescent, p. 231, 194)
- Mon sentiment m'appartient et je suis responsable de la manière dont je vais l'exprimer. *Ex: Si je suis triste qu'une de mes amies ne m'ait pas invité à passer la journée chez elle, cela m'appartient et je peux lui partager mon sentiment sans pour autant la blâmer. »*
- Nous avons tous le droit de ressentir divers sentiments : tristesse, angoisse, colère, honte, joie. Nous avons aussi le choix de **l'exprimer dans le respect de :**
 - ❖ Moi
 - ❖ L'autre
 - ❖ L'environnement

En exprimant ce que l'on ressent en utilisant le message JE.

Ex: « Je me sens.... »