

## Quand me suis-je senti(e)...ou ai-je vécu de...

Abandonné	Déchet	Ennuyé	Horrifié
Abattu	Déchiré	Enragé	Hors de moi
Absurde	Déconnecté	Envahi	Humilié
Abusé	Découragé	Envieux	Hypocrite
Accablé	Dégoûté	Époustouflé	Idiot
Affecté	Dégueulasse	Épouvanté	Ignoré
Affligé	Délaissé	Épuisé	Imbécile
Affolé	Démoli	Estomaqué	Impatient
Agacé	Démoralisé	Étonné	Impuissant
Agité	Démuni	Étouffé	Inadéquat
Agressif	Dépassé	Étourdi	Incapable
Alarmé	Dépendant	Étrange	Incertain
Amer	Dépossédé	Étranglé	Incompétent
Anéanti	Dépressif	Exaspéré	Incompris
Angoissé	Déprimé	Exclus	Inconfortable
Anxieux	Dérangé	Expulsé	Inconsolable
Apeuré	Dérouté	Exténué	Indécis
Appréhensif	Désappointé	Fâché	Indigné
Assassiné	Désemparé	Faible	Injuste
Atterré	Désespéré	Fasciné	Inquiet
Blasé	Désillusionné	Fatigué	Insatisfait
Blessé	Désolé	Fausseté	Insécurisé
Bouc émissaire	Désorganisé	Fébrile	Insensé
Bouleversé	Désorienté	Fermé	Insensible
Braillarde	Déstabilisé	Figé	Insulté
Brimé	Détruit	Fleur de peau	Intimidé
Brisé	Dévalorisé	Fou	Inutile
Chagriné	Diminué	Fourberie	Invisible
Choqué	Distant	Fragile	Irresponsable
Coincé	Distrait	Frêle	Irrité
Colérique	Dur	Froid	Jaloux
Condamné	Ébranlé	Froissé	Jugé
Confronté	Écoeuré	Frustré	Jugulé
Confus	Effrayé	Furieux	Lâché
Contrarié	Égocentrique	Gaspilleur	Laid
Coupable	Égoïste	Gêné	Las
Critiqué	Éliminé	Gros	Malheureux
Cruel	Embarrassé	Haineux	Malhonnête
Débordé	En danger	Hébété	Manipulé
Déboussolé	Enfermé	Hideux	Mauvais

Méchant	Obsédé	Répugnant	Tendu
Médiocre	Offensé	Résigné	Terne
Méfiant	Oublié	Ressentiment	Terrassé
Mélancolique	Outragé	Révolté	Terrifié
Mélangé	Paniqué	Ridicule	Timide
Mêlé	Paralysé	Ridiculisé	Tourmenté
Menacé	Paresseux	Ruiné	Tracassé
Menteur	Passif	Sali	Trahi
Méprisable	Peiné	Sans défense	Triste
Méprisant	Perdu	Secoué	Trompé
Misérable	Peureux	Sensible	Troublé
Moche	Poltron	Seul	Tué
Morose	Pris	Sévère	Victime
Mort	Privé	Souillé	Vidé
Mort-vivant	Prostitué	Sous-estimé	Vilain
Mou	Rancoeur	Stressé	Violé
Mutilé	Rancunier	Stupéfié	Violent
Navré	Rejeté	Stupide	Vulnérable
Nerveux	Renié	Subjugué	
Nié	Renversé	Surmené	
Nul	Réprimandé	Surpris	

## Quand n'ai-je pas été ou ne me suis-je pas senti...

Accepté	Content	Ferme	Ravi
Actif	Courageux	Fonceur	Rayonnant
Admiré	Décidé	Fort	Reconnaissance
Aidé	Désiré	Franc	Reconnu
Aimable	Déterminé	Heureux	Respecté
Aimé	Dévoué	Honnête	Responsable
Alerté	Discipliné	Humain	Robuste
Amicalement	Doux	Important	Satisfait
Généreux	Emballé	Important	Sécurisé
Apprécié	Émerveillé	Indispensable	Serein
Béni	Empathique	Intégré	Sincère
Brave	Enchanté	Intense	Solide
Chaleureux	Encouragé	Joyeux	Spécial
Chanceux	Énergique	Juste	Stimulé
Compatissant	Enflammé	Ouvert	Supporté
Compétent	Enthousiaste	Paisible	Tendre
Compréhensif	Envié	Patient	Unifié
Compris	Épanoui	Pétillant	Valorisé
Concerné	Estimé	Poli	Vigoureux
Confiant	Excité	Privilégié	Vivant
Confortable	Fameux	Proche	Zélé
Considéré	Fasciné	Puissant	