

Échelle d'évaluation des Émotions

Envie

Peur

Colère

Tristesse

Amour

Désir
Envie de plaire aux parents
Attente de la vie
Attente des parents
Attentes que les parents ont de moi
Attente de redevabilité
Attente de réparation

Angoisse
Culpabilité
Appréhension
Honte
Perte de contrôle
Rejet physique
Impuissance
Fatalité
Malaise
Humiliation
Ne pas oser dire en face
Surprise
Empoisonnement psychique
Se faire du souci
Être dans le doute
Inquiétude
Crainte
Stress
Méfiance
Perte de liberté
Énervement
Gêne

Frustration
Injustice
Agacement
Irritation
Révolte
Mépris
Exaspération
Haine
Ressentiment
Non acceptation
Répulsion

Déception
Regrets
Désespoir
Résignation
Dégoût
Rancœur
Dommage
Gâchis
Remords
Destruction
Peine
Chagrin
Perte de temps
Déception
Manque d'un être cher
Sentiment de rejet
Désolation
Lassitude
Démotivation
Renoncement
Se sentir lésé
Trahison

Compréhension
Satisfaction
Bien-être
Zénitude
Joie intérieure
Acceptation
Harmonie
Sérénité
En paix
Pardon
Chaleur
Lumière
Beauté
Soleil
Relativiser
Affirmation de soi
Oser dire
Sécurité intérieure

Jalousie

Panique

Rage

Dépression

Possession

Incompréhension
Injustice, trahison
Irrationalité