

Echelle d'évaluation des Emotions

Envie

Peur

Colère

Tristesse

Amour

Désir
 Envie de plaire aux parents
 Attente de la vie
Attentes des parents
 Attentes que mes parents
 ont de moi
 Attente que l'on soit
 redevable envers moi
 Attente de réparation

Angoisse
 Culpabilité
 Appréhension
 Honte
 Perte de contrôle
 Fatalité
Impuissance
 Malaise
 Humiliation
 Pas oser dire en face
 Perte de liberté
 Emprisonnement
 Surprise
 Se faire du souci
 Douter
 Inquiétude
 Crainte
 Gene

Frustration
 Injustice
 Agacement
 Irritation
 Haine
 Révolte
 Dégout
 Ressentiment
 Mépris
 Exaspération
 Enervement
 Rejet physique
 Répulsion
 Injustice

Déception
 Regrets
 Dommage
 Gâchis
 Résignation
 Destruction
 Peine
 Remords
Désespoir (petite mort)
 Renoncement
 Rancœur
 Perte de temps, gaspillage
 Trahison
 Sensation de rejet
 Manque
 Être lésé
 Fatalité

Compréhension
 Affirmation de soi
 Oser dire
 Acceptation
 Satisfaction
 Bien-être
 Zénitude
 Harmonie
 Sérénité
 Relativiser
En paix
 Sécurité
 Joie intérieure
 Apaisement
 Soulagement
 Libération

Jalousie

Panique

Rage

Dépression

Possession

Incompréhension
 Irrationalité