

CALME

relaxé-e ancré-e
serein-e centré-e
tranquille en confiance
paisible soulagé-e
calme content-e
à l'aise comblé-e
confortable décontracté-e
plein-e de satisfaction
plein-e de douceur

HEUREUX-SE

joyeux-se réjoui-e
amusé-e enchanté-e
animé-e ravi-e

CURIEUX-SE

fasciné-e
plein-e d'intérêt
impliqué-e
engagé-e
inspiré-e
en attente
étonné-e

CONFIAnt-E

empuissancé-e
fier-e
plein-e d'espoir
optimiste
fort-e

**VIVANT-E**

(r)éveillé-e surpris-e
tout excité-e vibrant-e
enthousiaste exalté-e
plein-e de ferveur rayonnant-e
énergique électrisé-e
passionné-e stupéfait-e
plein-e de vie frémissant-e
bienheureux-se ahuri-e

COMPASSION

plein-e de tendresse touché-e
chaleureux-se ému-e
ouvert-e amical-e
plein-e d'affection aimant-e

GRATITUDE

plein-e d'appréciation
reconnaisant-e
le cœur ouvert
encouragé-e

RESSOURCEMENT

reposé-e
revitalisé-e
rétabli-e
réactivé-e
lucide
exubérant-e

CONFUSION

déchiré-e
dans le doute
perdu-e
hésitant-e
déconcerté-e
perplexe
partagé-e

PEUR

effrayé-e
apeuré-e
suspicieux-se
en panique
paralysé-e
en pleine terreur
plein-e
d'appréhension

FATIGUE

submergé-e
en saturation
épuisé-e
ensommeillé-e
fatigué-e

VULNÉRABILITÉ

fragile
en insécurité
sur la réserve
sensible

JALOUSIE

envieux-se

SENSATIONS PHYSIQUES

nœud dans l'estomac
boule dans la gorge
agitation intérieure
tendu-e
étouffement
souffle coupé
pression
tremblement

contracté-e
malade
faible
vide
chancelant-e
tête qui tourne
embrumé-e
froid

TRISTESSE

cœur lourd
nostalgique
mélancolique
en pleine déception
découragé-e
déprimé-e

sans espoir
impuissant-e
pessimiste
abattu-e
languissant-e
désespéré-e

DOULEUR

dévasté-e
blessé-e
seul-e
peiné-e
à l'agonie
en souffrance

le cœur brisé
malheureux-se
plein-e de culpabilité
plein-e de regrets
plein-e de remords
en plein tourment

AGITATION

incertain-e
incommodé-e
ébranlé-e
grognon
troublé-e

en alerte
agité-e
sous le choc
inconfortable
mal à l'aise

HONTE

plein-e d'embarras timide

INQUIÉTUDE

anxieux-se
à cran
inquiet-e
préoccupé-e
stressé-e
nerveux-se

AGACEMENT

irrité-e
frustré-e
exaspéré-e
impatient-e

COLÈRE

contrarié-e
furieux-se
plein-e de rage
plein-e de
ressentiment

HAINÉ

hostile
plein-e d'aversion
amer-e
plein-e de dégoût
plein-e de mépris
antipathique

ENNUI

apathique
engourdi-e
distant-e
renfermé-e
déconnecté-e