

## Liste raccourcie de 168 sentiments

### Tranquillité

à l'aise  
apaisé  
attentif  
calme  
centré  
comblé  
confiant  
détaché  
détendu  
épanoui  
inspiré  
lucide  
ouvert  
plein d'amour  
posé  
rasséréné  
rassuré  
reconnaissant  
relaxé  
sensible  
serein  
soulagé  
tranquille

### Joie

amusé  
béat  
content  
curieux  
émerveillé  
enchanté  
enjoué  
épanoui  
gai  
grisé  
heureux  
hilaré  
joyeux  
léger  
ouvert  
plein de gratitude  
plein de vie  
ravi  
reconnaissant  
satisfait  
séduit  
transporté  
vibrant  
vivant

### Surprise

abasourdi  
bluffé  
confus  
démuni  
dépassé  
dérouté  
désemparé  
désorienté  
ébahi  
éberlué  
effaré  
embarrassé  
étonné  
frappé  
hésitant  
indécis  
perplexe  
saisi  
soufflé  
troublé

### Stupeur

ahuri  
choqué  
figé  
pantois  
pétrifié  
sidéré  
stupéfait

### Tristesse

abattu  
accablé  
affligé  
blessé  
cafardeux  
chagriné  
consterné  
d'humeur noire  
découragé  
déçu  
démoralisé  
dépité  
déprimé  
désabusé  
malheureux  
mélancolique  
navré  
peiné

### Peur

affolé  
alarmé  
angoissé  
anxieux  
apeuré  
bloqué  
craintif  
effrayé  
gêné  
inquiet  
intimidé  
sur ses gardes  
tendu  
timoré  
transi

### Terreur

épouvanté  
horrifié  
paniqué  
terrifié  
terrorisé

### Colère

à bout  
agacé  
amer  
contrarié  
crispé  
en avoir marre  
en rogne  
énervé  
exaspéré  
excédé  
fâché  
frustré  
horripilé  
irrité  
mécontent  
morose  
rembruni  
remonté  
ulcéré

### Fureur

enragé  
furibond  
furieux  
hors de soi

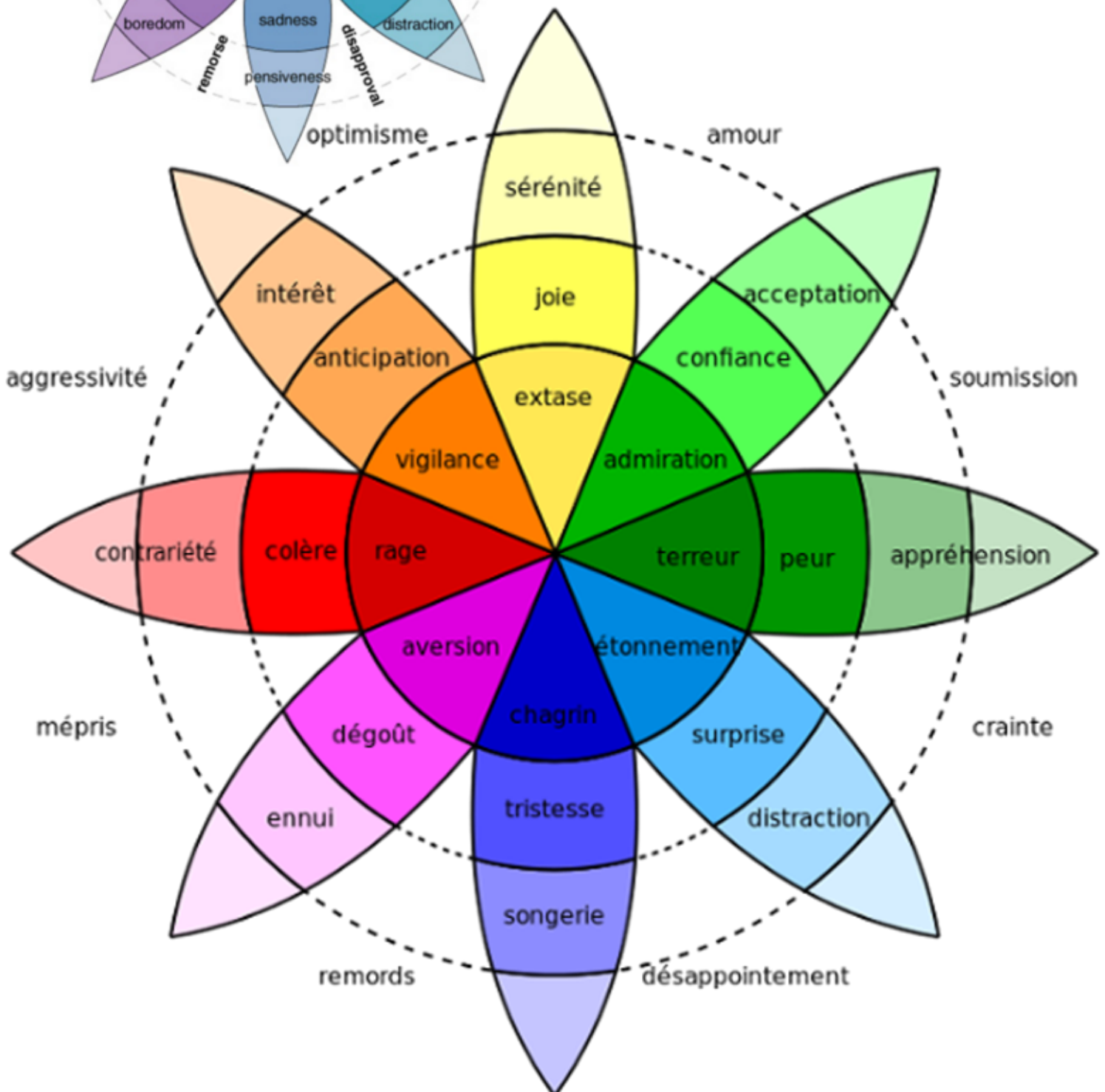
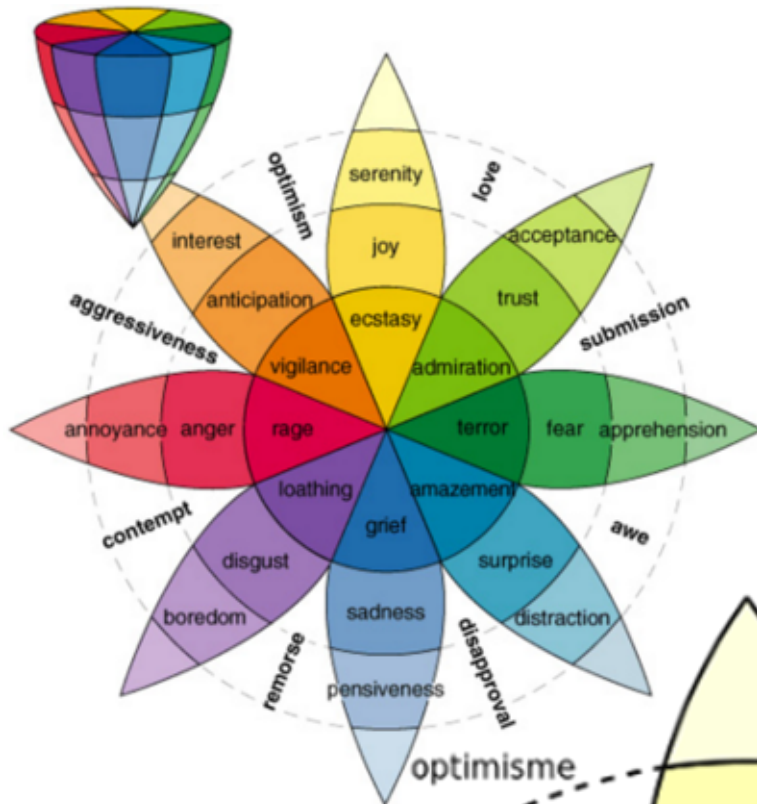
### Dégoût

dégoûté  
écoeuré  
rebuté  
révulsé

### Coupure avec ses besoins

à plat  
accablé  
ballotté  
chamboulé  
claqué  
confus  
démuni  
ennuyé  
épuisé  
éteint  
fatigué  
flagada  
hésitant  
impatient  
impuissant  
indécis  
indifférent  
intimidé  
languissant  
largué  
las  
lassé  
lessivé  
partagé  
paumé  
perdu  
résigné  
surmené  
vidé

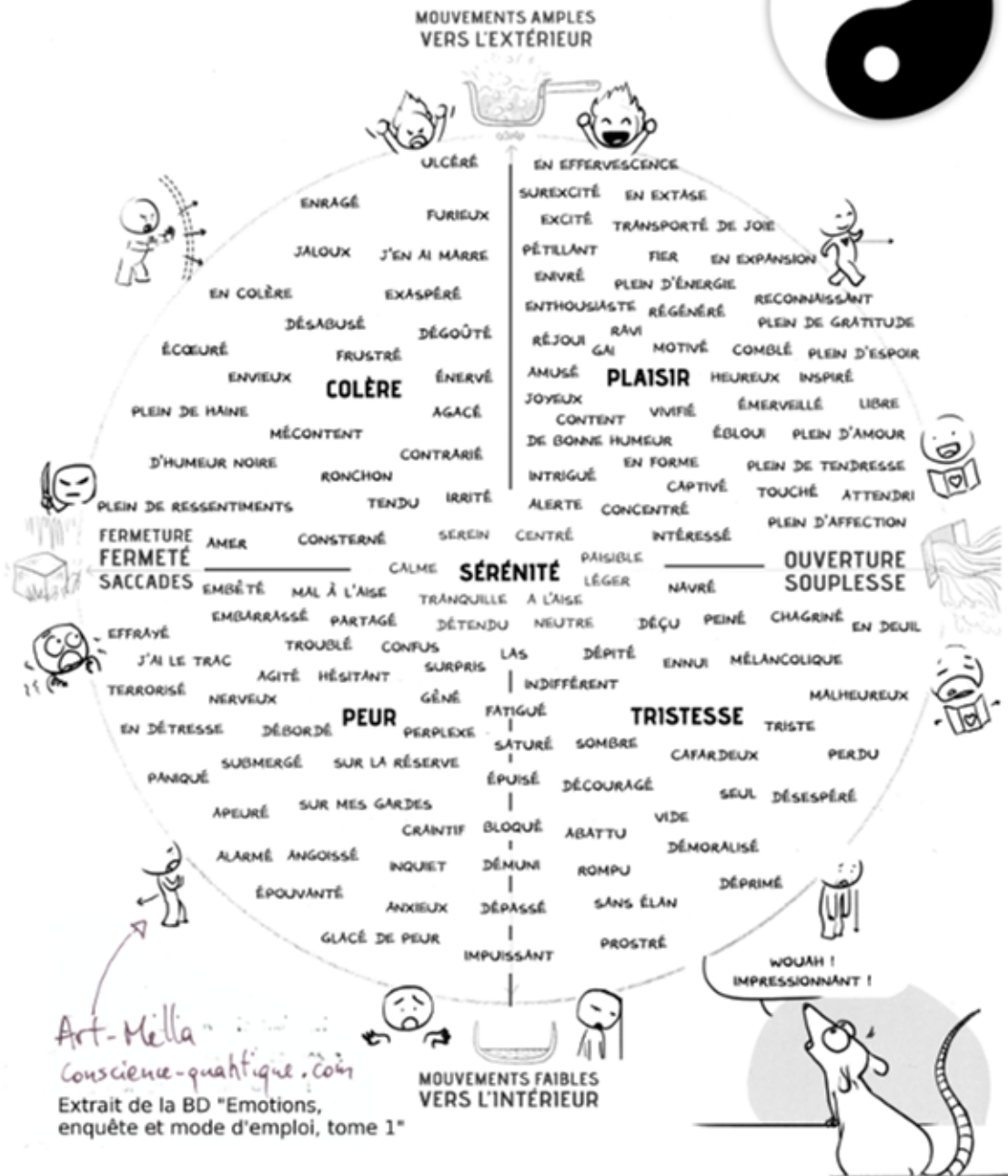
# Cône émotionnel de Robert Plutchik



# Émotions

## et équilibres fondamentaux

Socioculture Annexe3.2



Franck Nathié  
laforetnourriciere.org







## Cinq principes d'une saine approche de l'émotion

Inspirés de Joanna Macy (le *Travail qui relie*, une pratique d'écologie profonde) et de co-écoute émotionnelle (Harvey Jackins et les communautés qui l'ont suivie), ces principes sont en cohérence, je crois, avec diverses approches éducatives, avec la CNV, la gestalt et d'autres thérapies, avec la culture régénérative des nouveaux mouvements militants ou avec l'expérience du clown, par exemples.

### 1. Toutes les émotions sont naturelles et saines

La souffrance est très présente dans le monde où nous naissons, et nos vrais besoins fondamentaux n'y sont souvent pas pleinement satisfaits : ça coule de source que nous y ressentions de la tristesse, de la colère, de la peur et de l'excitation. Les expressions de ces émotions, quand elles se présentent, sont chaque fois des façons naturelles de nous *libérer de leurs charges*, afin de garder l'esprit clair et la joie du cœur. Sanglots, échauffements, tremblements, rires, bâillements : tout cela témoigne de mouvements biologiques et psychiques vitaux, quelle qu'en soit l'intensité\*. Les déclencheurs externes de nos émotions semblent démesurés souvent du fait d'une *restimulation* (quelque chose qui nous « réactive » nous fait réagir, et non accueillir puis agir), consciente ou non de vécus passés\*\*. Les émotions réveillées alors n'en sont pas moins significatives (pour qui les vit), et n'ont jamais rien en tout cas d'anormal ou de malsain.

### 2. Les charges émotionnelles deviennent morbides si elles sont refoulées

Nous avons parfois tendance à vouloir éviter ces émotions chez nous-mêmes ou chez les autres, parce qu'elles peuvent être vécues comme pénibles, inconfortables, douloureuses, folles, perverses ou « négatives ». Empêcher leur expression n'empêche pourtant pas leur existence : au contraire, nous l'entretenons alors artificiellement, renforçant \*\*ces vieux enregistrements de *détresses*. Cachées, « refoulées », ces énergies qui restent stockées dans le corps trouvent alors d'autres moyens d'expression : problèmes physiques, pensées et comportements irrationnels, inadaptés. Pour guérir de telles « vieilles blessures », nous revisitions les ressentis parfois difficiles qui les ont générées... sans pour autant « nourrir » davantage la souffrance (du moins quand le processus s'accomplit en effet).

### 3. La dimension mentale peut nous égarer

L'expression des émotions ne peut se jouer au seul niveau mental. Parler de « ce qui ne va pas » en bouche, « dramatiser » nos vies sans y engager cœurs et âmes, ça ne résout rien ! ça peut même conduire à renforcer \*\*résistances et *automatismes*, et déclencher des réactions en chaîne (*larsens émotionnels* qui nous font « monter dans les tours ») plutôt que d'aider à les dénouer et à les guérir. Une réelle libération émotionnelle via l'expression peut cependant être facilitée avec intelligence, grâce aux *contradictions* ajustées que rencontrent nos souffrances. Il est aussi possible de les *sublimer* (mais attention aux faux-semblants subtils). L'esprit peut accompagner et *faciliter* les processus en accueillant, nommant, formalisant... mais prudence avec la parole : aucune information n'est jamais sûre, tout change sans cesse. Ne nous « identifions » jamais à rien, et surtout pas à ce qui accompagne une *décharge émotionnelle*.

### 4. Libérer les émotions redonne de l'énergie et clarifie l'esprit

L'énergie que dépense notre corps-esprit pour refouler ses *feedbacks* émotionnels et pour en gérer les conséquences devient de nouveau disponible lorsque nous leur permettons de s'exprimer de façon adéquate\*, sans complaisance ni impudeur, mais tels qu'ils sont. Nous y voyons plus clairs sur notre être-au-monde, en intégrant cette dimension qui en fait partie intégrante, information sensible : nous *réévaluons* les situations, les responsabilités et les identités (tout cela étant toujours en mouvement).

### 5. La conscience émotionnelle nous relie les un-e-s aux autres, à nous-mêmes, et à la vie.

Accueillir nos émotions, aussi intenses soient-elles parfois, pour laisser ensuite la paix revenir et \*à condition de pouvoir le faire sans nuire, en sécurité, ça permet d'abandonner d'anciens comportements de défense (blocages, tensions, violences, *cuirasses* correspondant à des trucs inconscients...) et d'accueillir du nouveau. En acceptant notre vulnérabilité d'humainEs, nous nous retrouvons nous-mêmes, la *reliance* s'approfondit... et ça fonde la perspective de sociétés libres de tout rapport de domination.

Ces cinq principes sont juste une formulation en mots de mouvements sensibles et profonds : c'est discutable bien sûr, susceptible d'être amélioré, susceptible aussi d'être mal compris ! Attention d'associer tout ça à de justes pratiques personnelles et/ou collectives. Allez voir les sources citées en haut pour creuser ! Les mots en italique en particulier y sont mieux définis qu'ici.

Sentez-vous libres de reprendre ce texte et de l'adapter au mieux, en le partageant de nouveau librement.



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



J'IMPOSE / J'EXPOSE  
ÇA PREND DU TEMPS  
JE RÉCUPÈRE VITE  
TOUT GLISSE

(RE) SENTIR  
NOMMER  
ACCUEILLIR  
RECONNAÎTRE  
LES BESOINS  
AGIR  
À PARTIR DE LA CONSCIENCE  
DE SES BESOINS

<- Merci Alexis !  
Merci Art-Mella ! ->



La Dynamo  
Le collectif, une chance à cultiver!

