

Comment exprimer ses ressentis ?

L'expression des sentiments favorise un retour vers l'intellect et ne permet pas de se mettre en prise directe avec les sensations.

La vigilance est donc de rigueur pour la personne qui accompagne : voir la dérive et demander de revenir à l'expression de l'état intérieur, d'un ressenti physique.

Ex : - " Je me sens abandonné "

- " Oui, vous avez le sentiment d'être abandonné.

- Quel est votre état intérieur quand vous vous sentez abandonné ?

C'est comment quand vous vous sentez abandonné ?

- Quelles sensations physiques, corporelles sont associées à ce sentiment ?

Ça se situe dans quelle zone de votre corps? "

Les paragraphes suivants sont une invitation à enrichir le vocabulaire des ressentis.

Les mots des sensations physiques : des mots pour dire son état physique

« j'ai ... » ; « je suis ... »

J'ai la respiration bloquée

Mon ventre me fait mal

Ma voix tremblote

Je transpire

J'ai du brouillard dans la tête

J'ai le visage crispé

Je deviens tout rouge

Mes bras sont tendus

Ma poitrine est serrée

J'ai très chaud aux mains

Je me raidis

Ma respiration s'arrête

J'ai la gorge nouée

Je n'ai plus de voix

Le bas du dos me brûle

Mes mains tremblent

etc.

Les mots des ressentis, des sensations agréables : des mots pour dire un état de bien-être

« je me sens ... » ; « je suis ... »

Lorsque nos besoins sont satisfaits, nous pouvons nous sentir :

| | | | | |
|-----------------|-----------------------|-----------------------------------|------------|--------------------|
| alerte | détendu | enthousiaste | inspiré | regonflé |
| apaisé | déterminé | épanoui | joyeux | réjoui |
| attentif | doux | étonné | intéressé | relax |
| aux anges | dynamisé | euphorique | intrépide | remonté |
| béat | ébahi | éveillé | jubilant | responsable |
| bien disposé | ébloui | exalté | léger | revigoré |
| bienveillant | égayé | excité | libre | satisfait |
| calme | électrisé | expansif | optimiste | sensible |
| centré | émervillé | exubérant | ouvert | serein |
| comblé | émoustillé | ferme | paisible | soulagé |
| concentré | ému | fier | passionné | stimulé |
| confiant | en | fort | patient | submergé (de joie) |
| conquérant | effervescence | frémissant (de joie, de surprise) | pétillant | sûr de soi |
| content | en extase | gai | radieux | surexcité |
| cool | enflammé | guilleret | radouci | surpris |
| courageux | en harmonie avec... | hardi | rafraichi | tendre |
| créatif | en paix avec moi-même | heureux | ragaillard | tranquille |
| curieux | en sécurité | hilaré | rassasié | transporté de joie |
| de bonne humeur | enchanté | imperturbable | ravi | vibrant |
| décontracté | enjoué | insouciant | ravigoté | vivant |
| délassé | | | rayonnant | vivifié |
| délivré | | | régénéré | |

Ou bien plein :

| | | | |
|----------------|---------------|--------------|-----------|
| d'affection | de chaleur | de ferveur | de zèle |
| d'amour | de | de gratitude | d'énergie |
| d'appréciation | compréhension | de pétulance | d'entrain |
| d'ardeur | de douceur | de tendresse | d'espoir |

Ou bien d'humeur :

| | | | |
|-------------|----------|------------|------------|
| aventureuse | enjouée | exubérante | pétillante |
| câlaine | espiègle | insouciant | |

Les mots des ressentis, des sensations désagréables : des mots pour dire un état de mal-être

« je me sens ... » ; « je suis ... »

A contrario, lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits, nous pouvons nous sentir :

| | | | | |
|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| à bout | débordé | embêté | inerte | outré |
| abattu | déboussolé | embrouillé | inquiet | ramolli |
| accablé | déchiré | ému | insensible | remonté |
| affligé | déconcerté | en colère | insatisfait | renfermé |
| affolé | déconnecté | énervé | instable | résigné |
| agacé | découragé | ennuyé | intrigué | révolté |
| agité | déçu | enragé | irrité | seul |
| agressif | défait | éprouvé | jaloux | scandalisé |
| alarmé | dégoûté | épuisé | las | sceptique |
| amer | démonté | éreinté | lassé | secoué |
| angoissé | démoralisé | exaspéré | léthargique | sidéré |
| anxieux | démuni | excédé | lourd | silencieux |
| apeuré | dépassé | excité | mal à l'aise | sinistre |
| atterré | dépité | fâché | mal assuré | sombre |
| attristé | déprimé | faible | malheureux | soucieux |
| belliqueux | dérouté | fatigué | maussade | souffrant |
| blasé | désabusé | fourbu | mécontent | soupçonneux |
| blindé | désappointé | fragile | méfiant | x |
| bloqué | désarmé | frustré | mélancolique | stupéfait |
| bouleversé | désemparé | furibond | e | sufoqué |
| cafardeux | désenchanté | furieux | morose | sur le qui- |
| chagriné | é | gêné | navré | vive |
| choqué | désespéré | glacé de | nerveux | surpris |
| coincé | désolé | peur | nostalgique | taciturne |
| confus | désorienté | grognon | paniqué | tendu |
| consterné | déstabilisé | haineux | paralysé | têtu |
| contrarié | détaché | hésitant | paresseux | tiède |
| coupable | douloureux | honteux | peiné | timide |
| craintif | ébranlé | horrifié | perdu | tiraillé |
| crevé | écœuré | horripilé | perplexe | tourmenté |
| crispé | effaré | impatient | perturbé | tracassé |
| de mauvaise | effondré | impuissant | pessimiste | transi |
| humeur | effrayé | incertain | piqué au vif | tremblant |
| | embarrassé | incommodé | piteux | triste |
| | | indigné | préoccupé | troublé |
| | | indifférent | | ulcéré |
| | | indolent | | vexé |
| | | | | vidé |
| | | | | vulnérable |

Ou bien nous pouvons nous sentir d'humeur :

| | | |
|-------------|----------|--------|
| chagrine | sombre | morose |
| massacrante | maussade | |

Ou encore éprouver des sentiments :

| | | | |
|----------------|----------|-----------------|-------------|
| d'appréhension | de peur | de rancœur | d'hostilité |
| d'aversion | de pitié | de ressentiment | d'ennui |

Certains adjectifs expriment davantage notre interprétation des actes d'autrui que ce que nous ressentons.

Parfois nous disons : « Je me sens ... » ; « Je suis ... »
et cela ne dit rien de notre état intérieur...

abandonnée »

Alors qu'il faudrait plutôt dire : « Il / Elle m'a ... »

et se poser, ensuite, la question :

« Quel est mon état intérieur quand je me sens ... ? »

(utiliser les adjectifs des listes précédentes)

Exemple : « Je me sens

devient : « Il m'a abandonné ;

je suis déprimée et en colère »

Voici un échantillon d'adjectifs de ce type :

Les mots des compliments :

α des mots pour dire mon interprétation des actes d'autrui

« il-elle m'a... » au lieu de « je me sens ... » ; « je suis ... »

admiré

désiré

nourri

reconnu

aimé

écouté

protégé

respecté

apprécié

encouragé

rassuré

sécurisé

compris

fait confiance

réconforté

soutenu

α des mots pour dire l'effet qu'il/elle a eu sur moi

amusé

captivé

énergétisé

séduite

attendri

emballé

fasciné

touché

Les mots des ressentiments :

α des mots pour dire mon interprétation des actes d'autrui

L'abus de ces mots peut refléter la plainte, la position de victime.

Plus j'exprime le sentiment (ou le ressentiment), plus je le grandis.

« il-elle m'a... » au lieu de « je me sens ... » ; « je suis ... »

abandonné

dévalorisé

mésestimé

pas soutenu

attaqué

exploité

nié

persécuté

bousculé

ignoré

négligé

piégé

blessé

infériorisé

obligé

provoqué

bridé

isolé

pas apprécié

rabaissé

coincé

maltraité

pas compris

rejeté

contraint

manipulé

pas cru

trahi

culpabilisé

materné

pas désiré

trompé

déconsidéré

menacé

pas entendu

utilisé

délaissé

méprisé

pas reconnu

α des mots pour dire l'effet qu'il/elle a eu sur moi

décontenancé

effarouché

fait peur

terrifié

dérangé

effrayé

insécurisé

terrorisé