

Vocabulaire pour décrire vos SERs

Voici deux pages de vocabulaire pour vous aider à décrire comment vous vous sentez. Ce sont ces mots que vous allez utiliser dans vos séquences EFT.

Sensations dans le corps

J'ai ou je sens... (Voici quelques exemples. Allez-y avec vos propres mots)

Un serrement à la tête	De la difficulté à respirer
Une chaleur à la tête	Un serrement au plexus
Un serrement à la gorge	Une boule à l'estomac
Une boule à la gorge	Les jambes lourdes
Une pression à la poitrine	...

Émotion

Je me sens Triste	Je suis en Colère	J'ai Peur	J'ai du Dégoût	Je suis surprisE
-----------------------------	-----------------------------	------------------	-----------------------	-------------------------

Ressenti, sentiment

Les 5 blessures fondamentales

Je me sens

abandonnéE	rejetéE	trahiE	humiliéE
-------------------	----------------	---------------	-----------------

Je trouve cela

injuste

Ceux qui reviennent souvent

Je me sens ou

Je suis

AngoisséE	DépasséE	IgnoréE	InquietÈTE	TracasséE
AnxieuxSE	DépriméE	ImpatientE	Pas écoutéE	
ChoquéE	FrustréE	impuissantE	Pas entenduE	
DéçuE	FurieuxSE	InadéquatE	PerduE	
DémuniE	HumiliéE	Inconfortable	SurchargéE	

J'ai

Honte

Ressentis, sentiments associés à la tristesse et la fatigue

AngoisséE	DéçuE	DistraitE	HonteuxSE	Misérable
BrûléE	DémuniE	EngourdiE	ImpuissantE	NavréE
ChagrinéE	DépasséE	ÉpuiséE	IndifférentE	Pessimiste
ClaquéE	DépriméE	ÉreintéE	IndisposéE	TroubléE
DécentréE	DésespéréE	Fragile	LasSE	VidéE
DécouragéE	DésoléE	GênéE	Léthargique	Vulnérable

Ressentis, sentiments associés à la peur

AffoléE	ChoquéE	HorribiéE	PaniquéE	EngourdiE
AlarméE	Coupable	InquietÈTE	PrudentE	TerrifiéE
AnxieuxSE	EffrayéE	MéfiantE	SoucieuxSE	TourmentéE
BouleverséE	ÉpouvantéE	NerveuxSE	TenduE	TracasséE

Ressentis, sentiments associés à la surprise

AbasourdiE	ConfonduE	ÉtonnéE	IndécisE	PerduE
AgitéE	DéchiréE	HébétéE	InquietÈTE	Perplexe
AhuriE	DéconcertéE	HésitantE	IntriguéE	Sceptique
BlesséE	DéroutéE	IncertainE	Mal à l'aise	SurprisE
BouleverséE	ÉbahiE	Inconfortable	DérangéE	TroubléE

Ressentis, sentiments associés à la colère et le dégoût

AgacéE	DégoûtéE	FroisséE	Hostile	OutragéE
AgitéE	EmbêtéE	FrustréE	ImpatientE	RancunierÈRE
AmerÈRE	EngourdiE	FurieuxSE	IrritéE	RenverséE
ContrariéE	ExaspéréE	HaineuxSE	JalouxSE	TroubléE

Autres ressentis, sentiments

AbuséE	DévaloriséE	InsultéE	MépriséE	PiétinéE
AttaquéE	EmprisonnéE	IntimidéE	NégligéE	PousséE
BlâméE	EnvahiE	InvalidéE	ObligéE	ProvoquéE
BousculéE	ÉtoufféE	Invisible	Pas acceptéE	RabaisséE
CoincéE	ExploitéE	MaltraitéE	Pas appréciéE	RidiculiséE
ContraintE	HarceléE	ManipuléE	Pas approuvéE	SurchargéE
CritiquéE	IncomprisE	MaternéE	PersécutéE	TrompéE
DélaisséE	InintéressantE	MenacéE	PiégréE	UtiliséE

Sources

- Liste des sentiments et besoins de spiralis.ca
 - https://spiralis.ca/spiralis/wp-content/uploads/2016/06/2016-03_LISTE-S-B.pdf
- Les 7 blessures qui empêchent d'être soi-même de Lise Bourbeau aux Éditions E.T.C. Inc, 2000