

## LISTE DES FAUX SENTIMENTS

Ces sentiments sont liés à d'autres personnes vers lesquels ils pointent. Ils risquent de vous induire en erreur quant à votre ressenti et à la responsabilité de vos sentiments. Si vous vous trouvez en présence de ceux-ci, je vous invite à les décomposer à l'aide de la liste qui vous est fournie ci-dessus.

Exemple : « *Je me sens trahie* » peut être décomposée en d'autres sentiments tels que « *je me sens déçue, triste, fâchée, las ...* ». Ces sentiments m'appartiennent et ne sont plus la responsabilité d'une autre personne sur laquelle je n'ai pas de prise.

Surchargé

Trahi

Inadéquat

Incompris

Pas apprécié

Pas écouté

Manipulé

Materné

Harcelé

Humilié

Ignoré

Pas entendu

Pas approuvé

Attaqué

Blâmé

Bousculé

Exploité

Persécuté

Piégé

Inintéressant

Insulté

Abandonné

Trompé

Utilisé

Critiqué

Invisible

Maltraité

Pas accepté

Piétiné

Délaissé

Coincé

Contraint

Intimidé

Invalidé

Poussé

Provoqué

Rabaissé

Rejeté Menacé

Méprisé

Négligé

Obligé

Envahi

Étouffé

Dévalorisé

Emprisonné

Abusé

Ridiculisé

Encouragé