

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	Pas approuvé	Critiqué	Rabaissé
Trahi	Attaqué	Invisible	Rejeté Menacé
Inadéquat	Blâmé	Maltraité	Méprisé
Incompris	Bousculé	Pas accepté	Négligé
Pas apprécié	Exploité	Piétiné	Obligé
Pas écouté	Persécuté	Délaissé	Envahi
Manipulé	Piégé	Coincé	Étouffé
Materné	Inintéressant	Contraint	Dévalorisé
Harcelé	Insulté	Intimidé	Emprisonné
Humilié	Abandonné	Invalidé	Abusé
Ignoré	Trompé	Poussé	Ridiculisé
Pas entendu	Utilisé	Provoqué	Encouragé