

Listes simplifiées de 6 émotions, ainsi que de 16 et de 34 sentiments

6 émotions fondamentales

tranquille
content
surpris

triste
inquiet
fâché

16 sentiments de base

tranquille
plein d'amour
reconnaissant
soulagé
content
curieux
surpris
triste

déçu
découragé
inquiet
gêné
fâché
frustré
dégoûté
confus (*coupé de mes besoins*)

34 sentiments courants

tranquille
plein d'amour
reconnaissant
soulagé
attentif
content
joyeux
curieux
émerveillé
surpris
troublé
désemparé
triste
déçu
découragé
plein de chagrin
bouleversé
désespéré

inquiet
gêné
angoissé
effrayé
terrifié
fâché
frustré
agacé
furieux
dégoûté
coupé de mes besoins :
confus
indifférent
impatient
démuni
partagé
fatigué