

Change ma vie

OUTILS POUR L'ESPRIT



LA PALETTE DES ÉMOTIONS HUMAINES

1 000 émotions réparties
en 11 catégories

Tranquilité

à l'aise
absorbé
adouci
affermi
aimant
aimé
alerte
aligné
allégé
amadoué
apaisé
apitoyé
apprécié
assouvi
attendri
attentif
bien disposé
calme
centré
comblé
compatissant
compréhensif
concentré
concerné
conciliant
confiant
confortable
conforté
connecté
consolé
consolidé
contenu
cool
d'humeur amène
d'humeur amicale
d'humeur débonnaire
d'humeur insouciante
dans l'indicible
dans l'unité
dans la plénitude
déchargé
décontracté
décrispé
dégagé

délassé
délesté
délivré
de marbre
détaché
détendu
déterminé
disponible
dispos
dubitatif
égale
empli de bienveillance
empli de tendresse
empressé
en accord
en chantier
en communion
en confiance
en connivence
en harmonie avec
en paix
encouragé
épanoui
équilibré
éveillé
flegmatique
fortifié
gavé
gonflé à bloc
impassible
impavide
imperturbable
impliqué
incrédule
inébranlable
insouciant
inspiré
intéressé
investi
le cœur réchauffé
léger
lénifié
libéré
libre
lucide
lumineux

miséricordieux
mobilisé
motivé
nonchalant
nourri
ouvert
paisible
peinard
placide
plein
plein d'affection
plein d'allant
plein d'amour
plein d'aplomb
plein d'application
plein d'appréciation
plein d'assurance
plein d'égards
plein d'empathie
plein d'énergie
plein d'équanimité
plein d'inclination
plein d'opiniâtreté
plein de bénignité
plein de chaleur
plein de commisération
plein de compassion
plein de douceur
plein de gratitude
plein de mansuétude
plein de persévérance
plein de pitié
plein de prévenance
plein de quiétude
plein de révérence
plein de sollicitude
plein de sympathie
plein de vigilance
pondéré
posé
présent
proche
quiet
radouci
raffermi
rafraîchi

ragailardi
rassasié
rassérénié
rassuré
réconcilié
réconforté
reconnaissant
récréé
régénéré
regonflé
relâché
relax
relaxé
relié
remonté
rempli d'aise
renforcé
repu
résolu
revigoré
satisfait
sceptique
sécurisé
sensibilisé
sensible
serein
soulagé
stable
stimulé
stoïque
sûr de soit
tranquille
vacant
vigilant
zen

Surprise

abasourdi
agité
blindé
bluffé
bouche bée
chancelant
confondu
confus
débordé
déboussolé
déconcerté
décontenancé
démonté
depaysé
dérangé
dérouté
désarçonné
déseparé
désorienté
déstabilisé
distrait
ébahi
éberlué
effaré
embarrassé
embrouillé
emmêlé
émotionné
ému
en plein désarroi
épaté
époustouflé
esbaudi
estomaqué
étonné
étourdi
flottant
frappé
hésitant
impressionné
incommodé
indécis
interloqué
interpellé

intrigué
irrésolu
perplexe
plombé
pris au dépourvu
pris de court
renversé
retourné
saisi
saturé
scié
scotché
secoué
sonné
soufflé
suffoqué
surpris
touché
troublé
vacillant
vide

Stupeur

ahuri
anéanti
assommé
choqué
dans le cirage
égaré
en état de choc
en suspens
engourdi
figé
foudroyé
frappé de stupeur
hébété
interdit
médusé
pantois
paralysé
pétrifié
prostré
sidéré
stupéfait
stupéfié
tétanisé

Joie

à la noce
admiratif
allègre
altier
amoureux
amusé
animé
apprécié
ardent
attiré
aux anges
au septième ciel
béat
bienheureux
bouillonnant
bouleversé
captivé
charmé
comblé
content
curieux
d'humeur allègre
d'humeur aventureuse
d'humeur câline
d'humeur badine
d'humeur enjouée
d'humeur espiègle
d'humeur expansive
d'humeur exubérante
d'humeur folâtre
d'humeur guillerette
d'humeur joviale
d'humeur jubilatoire
d'humeur pétillante
d'humeur rêveuse
d'humeur rieuse
d'humeur voluptueuse
dans l'indicible
dans l'unité
dans la béatitude
de bonne humeur
déridé
diverti
ébloui

égayé
électrisé
emballé
embrasé
émerveillé
émoustillé
empressé
ému
en connivence
en effervescence
en expansion
en extase
en feu
en liesse
en pleine forme
enchanté
énergétisé
enflammé
engoué
enivré
enjoué
enlevé
ensorcelé
enthousiaste
envoûté
épanoui
épaté
éperdu
éperonné
époustouflé
épris
euphorique
exalté
excité
extatique
exultant
fier
flatté
fou de joie
frémissant
frétillant
gai
galvanisé
grisé

guilleret
heureux
hilaré
honoré
intrigué
joyeux
jubilant
lumineux
motivé
nourri
optimiste
passionné
pétillant
pétulant
plein
plein d'acharnement
plein d'allant
plein d'amour
plein d'ardeur
plein d'effervescence
plein d'élan
plein d'émoi
plein d'entrain
plein d'espérance
plein d'espoir
plein d'hardiesse
plein de courage
plein d'énergie
plein de félicité
plein de ferveur
plein de feu
plein de fièvre
plein de fougue
plein de gratitude
plein de hâte
plein de liesse
plein de pétulance
plein de ténacité
plein de vénération
plein de vertige
plein de vie
plein de vivacité
plein de zèle
pris
prisé
radieux

ravi
ravigoté
rayonnant
réjoui
remonté
rempli de bonheur
remué
riant
satisfait
séduit
souriant
stimulé
surexcité
survolté
tenté
titillé
tonifié
touché
transi
transporté
troublé
vibrant
vif
vivant
vivifié

Tristesse

à bout
abattu
accablé
accaparé
affecté
affligé
anéanti
anesthésié
assommé
atteint
atterré
attristé
bouleversé
brassé
bredouille
broyer du noir
brassé
broyer du noir

cafardeux
chahuté
chagriné
chambardé
chamboulé
chaviré
cœur brisé
cœur gros
cœur lourd
cœur percé
cœur serré
confondu
consterné
contrarié
contristé
contrit
coupable
d'humeur chagrine
d'humeur noire
dans tous ses états
de mauvaise humeur
déchiré
déconfit
découragé
déçu
défait
dégrisé
démoralisé
démotivé
dépité
déprimé
désabusé
désappointé
désenchanté
désespéré
désillusionné
désolé
dolent
ébranlé
embêté
ému
en désarroi
en détresse
en manque
ennuyé
enserré

éploré
éteint
étiolé
étourdi
frappé
honteux
inconfortable
insatisfait
lugubre
mal à l'aise
malheureux
maussade
mécontent
mélancolique
misérable
meurtri
morne
morose
mortifié
navré
neurasthénique
nostalgique
oppressé
paumé
peiné
penaud
perturbé
pessimiste
plein d'amertume
plein de déconvenue
plein de regrets
plombé
préoccupé
prostré
redevable
rembruni
remué
repentant
résigné
saisi
sans élan
sans entrain
secoué
sombre
soucieux
spleen

submergé
surmené
tarabusté
taraudé
terrassé
tourmenté
tourneboulé
tracassé
traumatisé
travaillé
triste
troublé
vague à l'âme
vaseux

Dégoût

débecté
dégoûté
écoeuré
gavé
le coeur au bord des
lèvres
plein de répugnance
rebuté
rempli de répulsion
révulsé

Colère

à bout
à bout de nerf
à cran
à crin
à fleur de peau
acariâtre
acerbe
acrimonieux
agacé
agité
amer
asticoté
atrabilaire
aveuglé
blessé
bouillonnant

braqué
brassé
chahuté
chambardé
choqué
coléreux
contracté
contrarié
courroucé
crispé
d'humeur acariâtre
d'humeur bougonne
d'humeur bourrue
d'humeur hostile
d'humeur massacrate
d'humeur noire
d'humeur querelleuse
d'humeur réprobatrice
d'humeur revêche
d'humeur ronchonreuse
d'humeur rouspéteuse
dans des transes
dans tous ses états
dédaigneux
défiant
dérangé
échauffé
emporté
en avoir assez
en avoir marre
en boule
en colère
en pétard
en rogne
écoeuré
énervé
entêté
envieux
éperdu
éperonné
exalté
exaspéré
excédé
excité
fâché
froissé

froissé
frustré
fulminant
grincheux
grognon
haineux
hargneux
hérissé
heurté
horripilé
hors de ses gonds
impatient
indigné
insurgé
irascible
irrité
jaloux
les nerfs en boule
les nerfs en pelote
mal disposé
marri
mécontent
méfiant
morose
nerveux
offusqué
ombrageux
outragé
outré
piqué au vif
piteux
plein d'acharnement
plein d'aigreur
plein d'amertume
plein d'animosité
plein d'antipathie
plein d'aversion
plein d'exécration
plein d'ire
plein de bile
plein de fiel
plein de fièvre
plein de frénésie
plein de hâte
plein d'intransigeance
plein de rancœur

plein de rancune
plein de récrimination
plein de réprobation
plein de ressentiment
plein de véhémence
plein le dos
ras le bol
rebêqué
rebuté
refroidi
regimbé
rembruni
remonté
renfermé
rétif
révolté
scandalisé
sombre
suspçonneux
sur les nerfs
surexcité
survolté
susceptible
suspçieux
taraudé
tendu
titillé
tourmenté
tracassé
transi
travaillé
ulcéré
vexé

Fureur

avoir la haine
en feu
enragé
fou furieux
furax
furibond
furieux
hors de soi
ivre de rage
poussé à bout

Peur

accaparé
acculé
affolé
alarmé
alerté
anesthésié
angoissé
anxieux
apeuré
aux abois
avide
blindé
bloqué
bredouille
chaviré
circonspect
coupable
craintif
dans des affres
dans des transes
déchiré
effarouché
effrayé
embarrassé
en alerte
en désarroi
en détresse
envieux
faire tourner les sangs
frousse
fébrile
gêné
hérissé
impatient
incrédule
inquiet
insécurisé
intimidé
jaloux
mal à l'aise
mal assuré
méfiant
obnubilé
pantelant

pessimiste
plein d'appréhension
plein de convoitise
plein de hâte
plein de pudeur
plein de trac
préoccupé
prudent
réservé
réticent
rongé
sceptique
soucieux
suspçonneux
sur des braises
sur des charbons
ardents
sur la défensive
sur la réserve
sur le qui-vive
sur ses gardes
suspicieux
tarabusté
taraudé
timoré
transi
traumatisé
tremblant
trémulant
vulnérable

Terreur

anéanti
épouvanté
glacé de peur
horrifié
paniqué
plein d'effroi
plein de frousse
terrifié
terrorisé
traumatisé

Coupure avec ses besoins

à côté de la plaque
à côté de ses pompes
à la masse
à plat
abattu
aboulique
abruti
absent
accablé
affaibli
alanguï
amoindri
amorphe
anéanti
anesthésié
apathique
appesanti
assourdi
asthénique
atone
au bout du rouleau
avachi
aveuglé
avoir la flemme
ballotté
blasé
bloqué
brisé
chamboulé
chaviré
claqué
comateux
confus
coupé
crevé
d'humeur rêveuse
dans le cirage
dans tous ses états
débordé
déchiré
déconnecté
découragé

démobilisé
démonté
démuni
dépassé
dépourvu
déprimé
dérégulé
désarmé
désespéré
désœuvré
détraqué
diminué
distant
distrait
divisé
dolent
ébranlé
écartelé
effondré
embarrassé
embrouillé
emmêlé
en retrait
en suspens
englué
engourdi
ennuyé
éprouvé
épuisé
éreiné
essoufflé
éteint
étiolé
exténué
fermé
flagada
flageolant
flapi
flottant
fourbu
gourmé
guindé
harassé
hésitant
impuissant
inattentif

incertain	mal assuré	ramolli	terrassé
incommodé	mélangé	raplapla	tiède
inconfortable	mitigé	recru	timide
indécis	morcelé	rendu	tiraillé
indéterminé	mort	replié	travaillé
indifférent	mou du genou	résigné	usé
indolent	moulu	rétamé	vanné
inerte	obnubilé	rêveur	vaseux
insensibilisé	oppressé	rompu	vidé
instable	pantelant	roué de fatigue	vulnérable
intimidé	paralysé	sans élan	
irrésolu	partagé	sans entrain	
K.-O.	paumé	saturé	
kaput	pensif	seul	
laminé	perdu	shooté	
languissant	perplexe	somnolent	
largué	perturbé	souffrant	
las	piteux	soûlé	
lassé	plein d'atermoiement	sous pression	
lessivé	plein de doute	submergé	
léthargique	plein de scrupules	sur la retenue	
lourd	plein de tergiversation	sur les dents	
mal à l'aise	plein de torpeur	tanné	

Document distribué en licence Copyleft
 Adapté de la liste de Jean- Philippe Faure,
Voie de l'écoute.

Change ma vie

LA PROMESSE DE CHANGE MA VIE

Change ma vie, c'est LE podcast de développement personnel qui vous donne des outils concrets et puissants pour mieux comprendre votre esprit, dénouer vos difficultés, et vous sentir mieux de façon durable et profonde.

Abonnez-vous sur la plateforme de podcast de votre choix pour être notifié·e des nouveaux épisodes chaque semaine !

[Écoutez le nouvel épisode du podcast sur :
changemavie.com/episodes](https://changemavie.com/episodes)

TRAVAILLER AVEC CLOTILDE

Sur le papier tout est en place, pourtant vous n'arrivez pas à être pleinement épanouie dans votre vie. Malgré toutes les cases que vous avez cochées, vous vous apercevez que le bonheur n'a pas jailli par miracle.



Clotilde Dusoulier
Master Coach Certifiée

Vous cherchez des clés pour être plus serein·e, faire des choix plus assurés, vous sentir enfin à votre place et aligné·e.

C'est exactement là que j'en étais il y a quelques années, et tout a changé lorsque j'ai compris la source de mes difficultés et comment les dénouer de l'intérieur.

Ça a été une transformation tellement extraordinaire dans tous mes domaines de vie que j'ai décidé de me former pour être master coach certifiée, et vous aider à accéder à cette même force et ce même pouvoir dans votre vie.

Si vous voulez retrouver de la clarté, donner une nouvelle dynamique à votre quotidien, et profiter enfin de cette belle vie que vous avez construite, notre programme de coaching est fait pour vous.

[Pour en savoir plus sur le programme, rendez-vous sur :
changemavie.com/coaching](https://changemavie.com/coaching)