

Outil d'aide au thérapeute EFT

En tant que thérapeute EFT, une grande partie de notre travail consiste à creuser les émotions ressenties par nos patient.e.s. Le choix du vocabulaire est très important car parfois une personne peut concevoir d'être énervée ou agacée, mais elle ne pourra pas accepter d'être en colère. Il est ainsi très important que nous ayons une vaste panoplie de termes à notre disposition afin d'être au plus près du ressenti de nos patient.e.s.

Par ailleurs, nous utilisons fréquemment les ressentis corporels afin de faciliter l'accès à l'émotion, mais pour cela il faut pouvoir définir ces ressentis et nous devons souvent aider nos patient.e.s à les identifier.

J'ai donc listé des adjectifs en lien avec un certain nombre d'émotions et de sensations corporelles. Ces listings classent les émotions et les sensations par thème, ils ne se prétendent pas exhaustifs.

Les émotions

Qualificatifs plutôt en lien avec **la joie**. Je me sens ...:

Comblé.e	Euphorique	Radieux.se
Content.e	Excité.e	Ravi.e
Enchanté.e	Gai.e	Rayonnant.e
Enthousiaste	Heureux.se	Réjoui.e
Épanoui.e	Joyeux.se	Satisfait.e

Qualificatifs plutôt en lien avec **la surprise**. Je me sens ...:

Abasourdi.e	Déstabilisé.e	Intrigué.e
Ahuri.e	Ébahi.e	Médusé.e
Atterré.e	Éberlué.e	Offensé.e
Bouleversé.e	Effaré.e	Outragé.e
Bluffé.e	Estomaqué.e	Pantois.e
Choqué.e	Étonné.e	Sidéré.e
Consterné.e	Indigné.e	Stupéfait.e
Curieux.se	Interloqué.e	Surpris.e
Décontenancé.e		

Qualificatifs plutôt en lien avec **la peur**. Je me sens ...:

Affolé.e	Figé.e	Prostré.e
Angoissé.e	Horriifié.e	Soucieux.se
Apeuré.e	Inquiet.ète	Tendu.e
Craintif.ve	Intimidé.e	Terrorisé.e
Crispé.e	Paniqué.e	Tétanisé.e
Effrayé.e	Pétrifié.e	Tremblant.e
Épouvanté.e	Préoccupé.e	

Qualificatifs plutôt en lien avec **la tristesse**. Je me sens ...:

Abattu.e	Désespéré.e	Morose
Affligé.e	Désillusionné.e	Navré.e
Chagriné.e	Désolé.e	Nostalgique
Découragé.e	Frustré.e	Peiné.e
Déçu.e	Malheureux.se	Résigné.e
Déprimé.e	Maussade	Seul.e
Désabusé.e	Mélancolique	Triste
Désenchanté.e		

Qualificatifs plutôt en lien avec **la colère**. Je me sens ...:

Agacé.e	Fâché.e	Hystérique
Agressif.ve	Froissé.e	Irrité.e
Contrarié.e	Furieux.se	Mécontent.e
En colère	Furibond.e	Nerveux.se
Énervé.e	Haineux.se	Révolté.e
Enragé.e	Horripilé.e	Ulcéré.e
Exaspéré.e	Hostile	Vexé.e
Excédé.e		

Qualificatifs plutôt en lien avec **le dégoût**. Je me sens ...:

Dégoûté.e	Méprisant.e	Révulsé.e
Ecoeuré.e		

Qualificatifs plutôt en lien avec **la gêne**. Je me sens ...:

Agité.e	Fragile	Stressé.e
Ébranlé.e	Honteux.se	Tracassé.e
Embêté.e	Méfiant.e	Traumatisé.e
Ennuyé.e	Perturbé.e	Troublé.e

Qualificatifs plutôt en lien avec **la confusion**. Je me sens ...:

Déboussolé.e	Désemparé.e	Perdu.e
Déchiré.e	Embrouillé.e	Perplexe
Dérouté.e	Hésitant.e	Tirillé.e

Qualificatifs plutôt en lien avec **la lassitude, la mélancolie**. Je me sens ...:

Absent.e	Épuisé.e	Languissant.e
Anesthésié.e	Éteint.e	Las.se
Dépressif.ve	Fourbu.e	Ramolli.e
Dépassé.e	Indifférent.e	Submergé.e

Qualificatifs plutôt en lien avec **l'énergie**. Je me sens ...:

Délivré.e	Exubérant.e	Pressé.e
Émoustillé.e	Fier.ère	Tonique
Étourdi.e	Impatient.e	

Qualificatifs plutôt en lien avec **l'apaisement**. Je me sens ...:

Apaisé.e	Détaché.e	Rassuré.e
Attentif.ve	Déterminé.e	Réconforté.e
Calme	Détendu.e	Serein.e
Centré.e	Disponible	Soulagé.e
Confiant.e	Ouvert.e	Tranquille
Décontracté.e	Paisible	

Qualificatifs plutôt en lien avec **la connexion**. Je me sens ...:

Aimant.e	Passionné.e	Sensible
Amoureux.se	Proche	Touché.e
Compatissant.e	Réceptif.ve	Vulnérable
Fasciné.e	Reconnaissant.e	

Les sensations

Qualificatifs plutôt en lien avec **la vue**. Ce que je sens est ...:

Agréable	Épais	Pâle
Allongé	Flamboyant	Plat
Arrondi	Haut	Pointu
Beau	Hérissé	Profond
Bombé	Large	Sinueux
Brillant	Long	Sombre
Clair	Luisant	Splendide
Coloré	Lumineux	Transparent
Coriace	Obscur	Uniforme
Doux	Ondulé	Visqueux
Difforme		

Qualificatifs plutôt en lien avec **l'ouïe**. Ce que je sens est ...:

Affaibli	Feutré	Plaintif
Aigu	Fort	Prolongé
Caressant	Grave	Pur
Clair	Grésillant	Régulier
Cristallin	Harmonieux	Sonore
Déchirant	Léger	Sourd
Détonnant	Mélodieux	Strident
Étouffé	Métallique	Vibrant
Faible	Perçant	

Qualificatifs plutôt en lien avec **l'odorat**. Ce que je sens est ...:

Âcre	Épicé	Nauséabond
Aigre	Exquis	Odoriférant
Agréable	Fade	Parfumé
Agressif	Fétide	Pestilentiel
Aromatique	Fin	Piquant
Capiteux	Fort	Répugnant
Délicat	Frais	Rance
Délicieux	Fugace	Suave
Désagréable	Gênant	Subtil
Discret	Grisant	Suffocant
Divin	Infect	Tenace
Doux	Irritant	Velouté
Écoeurant	Malsain	Violent
Envahissant	Musqué	

Qualificatifs plutôt en lien avec **le goût**. Ce que je sens est ...:

Âcre	Doux	Musqué
Acerbe	Écoeurant	Parfumé
Acide	Épicé	Pimenté
Agressif	Excellent	Piquant
Aigre	Exquis	Relevé
Amer	Fade	Répugnant
Aromatique	Fort	Salé
Astringent	Fruité	Suave
Bon	Fugace	Sucré
Corsé	Infect	Succulent
Dégoûtant	Inspide	Suffocant
Délicat	Mauvais	Velouté
Délicieux		

Qualificatifs plutôt en lien avec **le toucher**. Ce que je sens est ...:

Aigu	Ferme	Noureux
Agréable	Fort	Piquant
Brûlant	Frais	Poli
Calleux	Froid	Râpeux
Caressant	Frôlant	Rêche
Chaud	Glacé	Répugnant
Chatouillant	Gluant	Résistant
Collant	Granuleux	Rugueux
Cotonneux	Gras	Satiné
Coupant	Harmonieux	Sec
Crispant	Humide	Souple
Délicat	Léger	Tangible
Désagréable	Lourd	Tiède
Doux	Lisse	Velouté
Dur	Moelleux	Vigoureux
Duveteux	Mou	Visqueux
Ennuyant	Mouillé	

Qualificatifs plutôt en lien avec **la proprioception**. Ce que je sens est ...:

Ballonné	Engourdi	Mouvant
Brûlant	Étiré	Ondoyant
Capiteux	Flexible	Ondulant
Changeant	Gênant	Pesant
Chaud	Gonflé	Piquant
Confortable	Intolérable	Profond
Contracté	Irradiant	Rampant
Crispé	Irritant	Ratatiné
Décontracté	Lancinant	Relâché
Délié	Léger	Rigide
Détendu	Lié	Souple
Douloureux	Lourd	Stable
Dur	Malléable	Superficiel
Élastique	Mou	Tendu
Endolori		