

## 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