

## Question 3 : Comment réagissez-vous quand vous croyez cette pensée ?

EN COLERE		DEPRIME		CONFUS	IMPUISSANT	INDIFFERENT	EFFRAYE	BLESSE	TRISTE	CRITIQUE
irrité	exubérant	déçu	masochiste	dans le doute	incapable	insensible	craintif	écrasé	en larmes	glacial
enragé	réactif	découragé	coincé	incertain	paralysé	maussade	terrifié	tourmenté	angoissé	grave
hostile	brutal	honteux	crispé	indécis	épuisé	réservé	méfiant	démuni	désolé	sévère
insultant	grossier	impuissant	bloqué	perplexe	inutile	las	anxieux	affligé	malheureux	renfrogné
contrarié	abrupt	diminué	mélancolique	embarrassé	inférieur	ennuyé	effrayé	torturé	seul	en recul
haineux	querelleur	coupable	sans entrain	hésitant	vulnérable	préoccupé	paniqué	rejeté	peiné	le regard furieux
désagréable	venimeux	méprisable	grincheux	sans illusion	vide	froid	timide	blessé	plaintif	injuste
injurieux	irritable	dénigrant de soi	absent	perdu	lamentable	sans vie	épouvanté	offensé	estomaqué	attaqué
agressif	obstiné	haine de soi	lunatique	peu sûr	décomposé	indifférent	apeuré	affaibli	hypersensible	attaquant
amer	rebelle	boudeur	revêche	inquiet	condamné	sans intérêt	tremblant	endolori	sale	indélicat
frustré	exaspéré	déprimé	chicanier	stressé	submergé	passif	nerveux	abusé	plein de	blessant
directif	impatient	épouvantable	réfractaire	inconfortable	incompétent	fatigué	lâche	le cœur brisé	remords	autoritaire
plein de	contrariant	nul	punissant	dans la	inepte	tel un robot	sans assurance	horrifié	aigri	guindé
ressentiment	accusateur	désespéré	râleur	comparaison	handicapé	lent	menacé	mis en défaut	auto	combatif
impétueux	effervescent	exclu	accablé	malhonnête	anéanti	léthargique	tendu	humilié	flagellation	négligeant
malicieux	méprisant	mal	négatif	supérieur	amputé		offensif	insulté	indigne	langue de bois
furieux	sarcastique	pessimiste	fermé	dédaigneux	piégé		sur la défensive	renfermé	fragile	impoli
critique	dominateur	démotivé	de mauvais	manipulateur	faible		affolé	indigné	déconnecté	sermonneur
malveillant	vif	bon à rien	poil	plein de	malade		prudent	souffrant	dévasté	grondeur
violent	pernicieux	autocritique	sans énergie	préjugés	nauséeux		soucieux	distant	aveuglé	dur
vindictif	irrespectueux	autodénigrement	en enfer	ergoteur	agité		égocentrique	envahi	mécontent	imposteur
sadique	jaloux	lugubre	instable	condescendant	assoiffé		rigide	tyrannisé	pleurant	faux
méchant	agacé	morose	susceptible	exigeant	affamé		phobique	secret	grognon	superficiel
rancunier	provocant	démoralisé	exténué	déconcerté	écartelé		intolérant	étouffé	insatisfait	borné
antagoniste	criant	démobilisé	affalé	distract	étourdi		perturbé	dévalorisé		maniaque
dégoûté	hurlant	morne	avachi	désorienté	compulsif		bouleversé			direct
fou	vengeur	mauvais	douloureux	détraqué			intimidé			
fâché	ripostant		versatile	rougissant			évitant			
outré	reprochant			maladroït			importuné			
	envieux						pétrifié			
							inflexible			
							paranoïaque			
							inhibé			
							immobile			
							captif			
							agoraphobe			
							emprunté			



## Question 4 : Qui seriez-vous sans cette pensée ?

OUVERT	AIMANT	HEUREUX	INTERESSE	VIVANT	POSITIF	PAISIBLE	FORT	DETENDU
compréhensif	attentionné	bienheureux	captivé	enjoué	passionné	calme	fiable	rayonnant
confiant	affectueux	joyeux	fasciné	courageux	sincère	bien	sûr	épanoui
décontracté	sensible	ravi	absorbé	énergique	inspiré	à l'aise	exceptionnel	réfléchi
en lien	tendre	fou de joie	curieux	libéré	excité	confortable	dynamique	souriant
libre	dévoué	content	pensif	optimiste	intrépide	encouragé	tenace	ancré
réceptif	admiratif	gai	intéressé	vif	plein d'espoir	étonné	résistant	posé
tolérant	chaleureux	extasié	stupéfait	animé	optimiste	serein	sécurisé	centré
aimable	ému	satisfait	engagé	bouillonnant	superbe	convaincu	stable	l'esprit ouvert
en harmonie	intime	heureux	attentif	enchanté	créatif	détendu	honnête	efficace
empathique	aimé	jubilant	observateur	merveilleux	constructif	sans un doute	dans l'affirmation de soi	sans contrôle
amical	doux	joyal	prévenant	drôle	aidant	clair	authentique	modeste
abordable	compatissant	aimant s'amuser	courtois	formidable	plein de	équilibré	de soutien	soutenu
sociable	dans le non	enthousiaste	partie prenante	bienfait	ressources	très bien	excellent	fluide
accommodant	jugement	insouciant	concentré	dans le partage	motivé	approprié	persévérant	léger
souple	reconnaissant	radieux		intelligent	coopératif	comblé	responsable	spontané
présent	respectueux	innocent		égal	productif	beau	dynamisé	conscient
à l'écoute	humble	tel un enfant		appréciant	exubérant	indulgent	sensé	en bonne santé
accueillant	bienveillant	euphorique		communicatif	impliqué	vrai	accompli	recueilli
acceptant	patient	de bonne humeur		actif	conscientieux	soulagé	mûr	reposé
	expansif	au paradis au		audacieux	approbateur	autosuffisant	solide	patientant
	avec	septième ciel		enthousiasme	estimé			rieur
	avec			de jeunesse	privé			charmant
	avec gratitude			vigoureux				naturel
				amusé				placide
				émotionné				