

Interprétations et jugements masqués

Qui sont souvent utilisés à tort comme sentiments.

Ces mots sont des pièges car ils nous mettent dans la dépendance en nous retirant la responsabilité de ce que nous ressentons. Au lieu de parler de ce que nous ressentons, ces mots expriment implicitement :

- Ce que nous pensons que les autres nous font (par exemple : abandonné, humilié),
- nos jugements sur nous-mêmes,
- ce que nous pensons être (par exemple : nul) ,
- les jugements que nous imaginons que les autres portent sur nous (par exemple : incompetent).

Nous éviterons d'utiliser des expressions telles que « je sens que tu ... », « j'ai le sentiment que... » qui expriment une pensée (ce que je crois ou ce que je crains) et non ce que je ressens.

<p>ACCUSATION</p> <p>Coupable Entraîné Fautif Jugé Pris en faute Surchargé</p>	<p>ATTAQUE</p> <p>Acculé Agressé Agrippé Arraché Attaqué Bousculé Écrasé Harcelé Insulté Menacé Mis sous pression Offensé Piégé Pressuré Provoqué Surchargé Surmené Vaincu Violé</p>	<p>DOMINATION</p> <p>Bridé Contraint Coincé Dominé Étouffé Forcé Foulé aux pieds Humilié Maltraité Materné Méprisé Mis en cage Obligé Persécuté Piétiné Protégé Rabaissé Ridiculisé Sali</p>
<p>DEVALORISATION</p> <p>Bête Déconsidéré Dévalorisé Diminué Inadéquat Incapable Incompétent Indigne Intimidé Minable Nul Pas important Sans valeur Stupide</p>	<p>TROMPERIE</p> <p>Dupé Escroqué Exploité Floué Manipulé Piégé Refait Roulé Trahi Trompé Utilisé</p>	<p>REJET</p> <p>Abandonné Délaissé Écarté Ignoré Incompris Indésirable Invisible-pas vu-pas entendu Isolé Jeté-rejeté Laisse pour compte Largué Négligé Nié Pas accepté Pas apprécié Pas cru</p>