

INTERPRÉTATIONS ET JUGEMENTS MASQUÉS qui sont souvent utilisés à tort comme sentiments

ACCUSATION

- Accusé
- Blâmé
- Coupable
- Entraîné
- Fautif
- Jugé
- Pris en faute
- Surchargé

ATTAQUE

- Acculé
- Agressé
- Agrippé
- Arraché
- Attaqué
- Bousculé
- Écrasé
- Harcelé
- Insulté
- Menacé
- Mis sous pression
- Offensé
- Piégé
- Pressuré
- Provoqué
- Surchargé
- Surmené
- Vaincu
- Violé

DÉVALORISATION

- Bête
- Déconsidéré
- Dévalorisé
- Diminué
- Inadéquat
- Incapable
- Incompétent
- Indigne
- Intimidé
- Minable
- Nul
- Pas important
- Sans valeur
- Stupide

DOMINATION

- Bridé
- Contraint
- Coincé
- Dominé
- Étouffé
- Forcé
- Foulé aux pieds
- Humilié
- Maltraité
- Materné
- Méprisé
- Mis en cage
- Obligé
- Persécuté
- Piétiné
- Protégé
- Rabaissé
- Ridiculisé
- Sali

REJET

- Abandonné
- Délaissé
- Détesté
- Écarté
- Ignoré
- Incompris
- Indésirable
- Invisible
- (pas vu, pas entendu)
- Isolé
- Jeté - Rejeté
- Laissé pour compte
- Largué
- Négligé
- Nié
- Pas accepté
- Pas apprécié
- Pas cru

TROMPERIE

- Dupé
- Escroqué
- Exploité
- Floué
- Manipulé
- Piégé
- Refait
- Roulé
- Trahi
- Trompé
- Utilisé

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 (ex. abandonné, humilié) / *nos jugements sur nous même, ce que nous pensons être (ex. nul) /*les jugements que nous imaginons que les autres portent sur nous (ex. incompétent). 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.