

“Mon Sentimètre avec un S”

Comment je me sens?
Quels besoins sont couverts ou non couverts?

Date :
Heure :

En cet instant quand mon ou mes besoins sont couverts, je me sens ...

- | | | | |
|--|--|---|---|
| CALME | JOIE | AMOUR | <input type="checkbox"/> Enthousiaste |
| <input type="checkbox"/> En paix | <input type="checkbox"/> Animé(e) | <input type="checkbox"/> Affectueux-se | <input type="checkbox"/> Etonné(e) |
| <input type="checkbox"/> A l'aise | <input type="checkbox"/> Confiant(e) | <input type="checkbox"/> Bouleversé(e) | <input type="checkbox"/> Excité(e) |
| <input type="checkbox"/> Calme | <input type="checkbox"/> Content(e) | <input type="checkbox"/> Emu(e) | <input type="checkbox"/> Intéressé(e) |
| <input type="checkbox"/> Confiant(e) | <input type="checkbox"/> Comblé(e) | <input type="checkbox"/> Généreux -se | <input type="checkbox"/> Inspiré(e) |
| <input type="checkbox"/> Confortable | <input type="checkbox"/> Drôle | <input type="checkbox"/> Ouvert(e) | <input type="checkbox"/> Motivé(e) |
| <input type="checkbox"/> Détendu(e) | <input type="checkbox"/> Enchanté(e) | <input type="checkbox"/> Plein(e) de | <input type="checkbox"/> Passionné(e) |
| <input type="checkbox"/> En confiance | <input type="checkbox"/> Enjoué(e) | gratitude | <input type="checkbox"/> Stimulé(e) |
| <input type="checkbox"/> Paisible | <input type="checkbox"/> Fier(e) | <input type="checkbox"/> Reconnaissant(e) | <input type="checkbox"/> Surexcité(e) |
| <input type="checkbox"/> Plein(e) de | <input type="checkbox"/> Fortifié(e) | <input type="checkbox"/> Sensible | <input type="checkbox"/> Surpris(e) |
| courage | <input type="checkbox"/> Gai(e) | <input type="checkbox"/> Tendre | |
| <input type="checkbox"/> Rasséréné(e) | <input type="checkbox"/> Heureux-se | <input type="checkbox"/> Touché(e) | |
| <input type="checkbox"/> Rassuré(e) | <input type="checkbox"/> Insouciant(e) | AUTRE | <input type="checkbox"/> Plein(e) d'énergie |
| <input type="checkbox"/> Relaxé(e) | <input type="checkbox"/> Joyeux - se | <input type="checkbox"/> Captivé(e) | <input type="checkbox"/> Rassasié(e) |
| <input type="checkbox"/> Reposé(e) | <input type="checkbox"/> Léger -ère | <input type="checkbox"/> Centré(e) | <input type="checkbox"/> Remonté(e) |
| <input type="checkbox"/> Revigoré(e) | <input type="checkbox"/> Libre | <input type="checkbox"/> Concerné(e) | <input type="checkbox"/> Ému(e) |
| <input type="checkbox"/> Serein(e) | <input type="checkbox"/> Lumineux -se | <input type="checkbox"/> Curieux - se | <input type="checkbox"/> Emoustillé(e) |
| <input type="checkbox"/> Soulagé(e) | <input type="checkbox"/> Optimiste | <input type="checkbox"/> Déterminé(e) | <input type="checkbox"/> Vivifié(e) |
| <input type="checkbox"/> Sûr(e) de moi | <input type="checkbox"/> Pétillant(e) | <input type="checkbox"/> Doué(e) | <input type="checkbox"/> Pétillant(e) |
| <input type="checkbox"/> Tranquille | <input type="checkbox"/> Rayonnant(e) | <input type="checkbox"/> Ebahi(e) | |
| <input type="checkbox"/> Zen | <input type="checkbox"/> Satisfaite | <input type="checkbox"/> Enflammé(e) | |
| | <input type="checkbox"/> Surexcité(e) | <input type="checkbox"/> Engagé(e) | |

En cet instant quand mon ou mes besoins ne sont pas couverts, je me sens ...

- | | | | |
|---------------------------------------|---|--|---|
| COLERE | <input type="checkbox"/> Démuni(e) | <input type="checkbox"/> Agité(e) | <input type="checkbox"/> Embarrassé(e) |
| <input type="checkbox"/> Agacé(e) | <input type="checkbox"/> Désesparé(e) | <input type="checkbox"/> Angoissé(e) | <input type="checkbox"/> Ennuyé(e) |
| <input type="checkbox"/> Contrarié(e) | <input type="checkbox"/> Désespéré(e) | <input type="checkbox"/> Anxieux -se | <input type="checkbox"/> Etourdi(e) |
| <input type="checkbox"/> Dégouté(e) | <input type="checkbox"/> Désolé(e) | <input type="checkbox"/> Bloqué(e) | <input type="checkbox"/> Frustré(e) |
| <input type="checkbox"/> En colère | <input type="checkbox"/> Emu(e) | <input type="checkbox"/> Crispé(e) | <input type="checkbox"/> Honteux-se |
| <input type="checkbox"/> Enervé(e) | <input type="checkbox"/> Fragile | <input type="checkbox"/> Inquiet(e) | <input type="checkbox"/> Inconfortable |
| <input type="checkbox"/> Exaspéré(e) | <input type="checkbox"/> Impuissant(e) | <input type="checkbox"/> Effrayé(e) | <input type="checkbox"/> Indifférent(e) |
| <input type="checkbox"/> Fâché(e) | <input type="checkbox"/> Renfermé(e) | <input type="checkbox"/> Gêné(e) | <input type="checkbox"/> Impatient(e) |
| <input type="checkbox"/> Furieux -se | <input type="checkbox"/> Seul(e) | <input type="checkbox"/> Nerveux -se | <input type="checkbox"/> Mal à l'aise |
| <input type="checkbox"/> Grognon | <input type="checkbox"/> Sombre | <input type="checkbox"/> Paniqué(e) | <input type="checkbox"/> Partagé(e) |
| <input type="checkbox"/> Hors de moi | <input type="checkbox"/> Sur la défensive | <input type="checkbox"/> Tendu (e) | <input type="checkbox"/> Perdu(e) |
| <input type="checkbox"/> Irrité(e) | <input type="checkbox"/> Touché(e) | | <input type="checkbox"/> Préoccupé(e) |
| <input type="checkbox"/> Ulcéré(e) | <input type="checkbox"/> Triste | CONFUSION | <input type="checkbox"/> Tirillé(e) |
| | | <input type="checkbox"/> Confus(e) | |
| TRISTESSE | SURPRISE | <input type="checkbox"/> Déchiré(e) | FATIGUE |
| <input type="checkbox"/> Abattu(e) | <input type="checkbox"/> Choqué(e) | <input type="checkbox"/> Découragé(e) | <input type="checkbox"/> Crevé(e) |
| <input type="checkbox"/> Accablé(e) | <input type="checkbox"/> Démuni(e) | <input type="checkbox"/> Débordé(e) | <input type="checkbox"/> Épuisé(e) |
| <input type="checkbox"/> Anéanti(e) | <input type="checkbox"/> Etonné(e) | <input type="checkbox"/> Déconcerté(e) | <input type="checkbox"/> Fatigué(e) |
| <input type="checkbox"/> Blessé(e) | <input type="checkbox"/> Hésitant(e) | <input type="checkbox"/> Démoralisé(e) | |
| <input type="checkbox"/> Chagriné(e) | <input type="checkbox"/> Perplexe | <input type="checkbox"/> Démotivé(e) | AUTRE |
| <input type="checkbox"/> Déçu(e) | <input type="checkbox"/> Stupéfait(e) | <input type="checkbox"/> Dépassé(e) | <input type="checkbox"/> Affamé(e) |
| <input type="checkbox"/> Découragé(e) | PEUR | <input type="checkbox"/> Distrait(e) | <input type="checkbox"/> Assoiffé(e) |
| <input type="checkbox"/> Déprimé(e) | <input type="checkbox"/> Affolé(e) | <input type="checkbox"/> Divisé(e) | <input type="checkbox"/> Ecoeuré(e) |

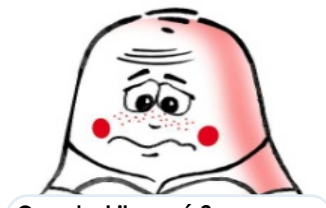


Que s'est il passé ?
Le fait déclencheur ?

Sentiments agréables

Besoins couverts

Quelle demande je me fais
ou je fais à l'autre?



Que s'est il passé ?
Le fait déclencheur ?

Sentiments désagréables

Besoins NON couverts

Quelle demande je me fais
ou je fais à l'autre?

Besoins

SURVIE

- Air
- Abri
- Alimentation
- Eau
- Evacuation
- Repos
- Reproduction
- Sécurité

BIEN-ETRE

- Beauté
- Confort
- Contact
- Détente
- Espace
- Fiabilité
- Jeu, Loisir
- Lumière
- Mouvement
- Protection
- Stimulation

EQUILIBRE

- Calme,
- Espoir
- Equité
- Donner – recevoir
- Harmonie
- Temps d'intégration
- Légèreté
- Ordre, repères, structure
- Réciprocité
- Respect
- Rythme
- Soutien
- Préservation temps & énergie
- Ressourcement

AFFECTION

- Amour
- Bienveillance
- Chaleur humaine
- Compassion
- Douceur
- Délicatesse
- Expression sexuelle
- Intimité
- Prendre soin

- Présence
- Réconfort
- Tendresse

RELATION

- Accueil
- Apprivoisement
- Authenticité
- Communication
- Compréhension
- Confiance
- Connexion
- Considération
- Ecoute
- Echange
- Empathie
- Harmonie
- Inspiration
- Partage
- Soutien

GRUPE

- Acceptation
- Appartenance
- Collaboration
- Co-création
- Communion
- Concertation
- Coopération
- Equité
- Inclusion
- Ouverture
- Participation
- Tolérance
- Transparence
- Partager une réalité commune

ESTIME DE SOI

- Acceptation
- Appréciation
- Attention
- Confiance en son discernement
- Considération
- Se sentir exister
- Intégrité
- Trouver sa place
- Se sentir à sa place
- Reconnaissance
- Sens de sa propre valeur

COMPRÉHENSION

- Clarté
- Cohérence
- Adéquation
- Voir ce qui est
- Ordre
- Repères
- Simplicité

LIBERTÉ

- Autonomie
- Affirmation de soi
- Appropriation de son pouvoir
- Choisir (ses valeurs, rêves, buts)
- Choisir les moyens de vivre nos choix
- Expression
- Liberté d'être

CELEBRATION

- De la vie
- Des réalisations
- Des deuils et des pertes
- Fêter
- Honorer
- Accomplissement

REALISATION

- Apprentissage
- Beauté
- Avoir un but
- Connaissance de soi
- Création
- Découverte
- Evolution
- Exploration
- Inspiration
- Paix
- Présence à soi
- ... à ce qui est
- Sens
- Sérénité
- Unité avec tout ce qui est
- Expérimenter l'intensité de la vie