

Que se passe-t-il en elle-lui ?

Posture empathique intérieure

QUAND ELLE·IL DIT ... / FAIT ...

EST-CE QU'ELLE·IL SE SENT ...!?

Stressé·e Anxieux·se
Préoccupée·e Inquiet·e
Soucieux·se Soucieux·se
Peur Paniqué·e Terrorisé·e

Démoralisé·e Malheureux·se
Triste Désolé·e Déçu·e
Désolé·e Désespéré·e
Tristesse Bouleversé·e

Tranquille Serein·e
Détendu·e En paix
Paix En paix
Enervé·e En colère
Mécontent·e Contrarié·e
Agacé·e Furieux·se
Colère Exaspéré·e
Hors de soi

Joyeux·se Comblé·e
Heureux·se Enthousiaste
Content·e Euphorique
Amusé·e Extatique
Joie

Partagé·e Divisé·e
Hésitant·e Tiraillé·e
Confusion

Surmené·e Crevé·e
Fatigué·e Exténué·e
Reposé·e
Fatigue



PARCE QU'ELLE·IL A BESOIN DE ...!?

Parce que ce qui est important pour elle-lui...!
Parce que ce qu'elle·il aime vivre c'est ...!?

SURVIE
Sécurité physique
Sécurité matérielle
Sécurité affective
CELEBRATION
... de la vie
... des réalisations
... des deuils et des pertes
AUTRES
...
...

BIEN-ETRE
Calm - Paix
Douceur
Repos - Détente
Emerveillement
Liberté
Confiance
Jeu - Loisir
Rire - Légèreté
Ordre - Repères
Préservation temps & énergie
Respect du rythme
Simplicité
Beauté - Harmonie
Amour de soi
Mouvement
Intimité

REALISATION
Acceptation
Acceptation de ses limites
Accomplissement
Apprentissage - Evolution
Autonomie
Choisir ses rêves, objectifs, valeurs
Choisir les moyens de réaliser ses rêves
Comprendre - Clarté
Confiance en soi
Créativité - Création
Dignité - Intégrité
Expression
Se sentir exister - Intensité
Sens - Signification
Trouver sa place

RELATION
Amour
Appartenance
Appréciation
Attention
Chaleur humaine
Considération
Coopération
Contribuer
Echange - Partage
Ecoute
Empathie
Equité
Equilibre entre donner et recevoir
Gratitude : donner & recevoir
Bienveillance

Etre vu·e dans la beauté de qui je suis
Interdépendance
Reconnaissance
Authenticité - Vérité
Respect du territoire (réel, symbolique, psychique)
Soutien
Tendresse
Avoir sa place
Spiritualité



EST-CE QUE C'EST ÇA !?

