

Qu'est-ce que je me dis
sur l'autre et sur moi ?
(jugements)

Quels
sont les faits ?
(observations)

DANSONS À DEUX

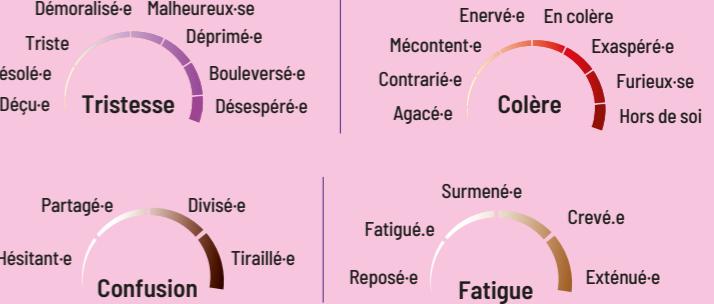
Qu'est-ce que je me dis
sur l'autre et sur moi ?
(jugements)

COMMENT JE ME SENS ?



NON Honte OUI

COMMENT JE ME SENS ?



NON Honte OUI



Qu'est-ce que je veux vivre ?

Besoins - élans de vie

SURVIE
Sécurité physique
Sécurité matérielle
Sécurité affective

CELEBRATION
... de la vie
... des réalisations
... des deuils et des pertes

AUTRES
...

BIEN-ETRE

Calme - 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

BIEN-ETRE

Calme - Paix
Douceur
Repos - Détente
Emerveillement
Accomplissement
Apprentissage - Evolution
Autonomie
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
Chaleur humaine
Considération
Coopération
Contribuer
Echange - Partage
Ecoute
Empathie
Equité
Equilibre entre donner et recevoir
Gratitude : donner & recevoir
Bienveillance

RELATION

Amour
Appartenance
Appréciation
Attention
Chaleur humaine
Authenticité - Vérité
Respect du territoire (réel, symbolique, psychique)
Soutien
Tendresse
Avoir sa place
Spiritualité

Qu'est-ce que je veux faire ?
Choix - demande

Qu'est-ce que je veux faire ?
Choix - demande

