

# 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  
Préoccupé·e Inquiet·e  
Soucieux·se Soucieux·se  
**Peur** Paniqué·e Terrorisé·e

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

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

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

Partagé·e Divisé·e  
Hésitant·e Tirailleur·e  
**Confusion**

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

NON OUI  
**Honte**

### 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 - Légereté  
Ordre - Repères  
Préservation temps & énergie  
Respect du rythme  
Simplicité  
Beauté - Harmonie  
Amour de soi  
Mouvement  
Intimité

**REALISATION**  
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

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

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



### EST-CE QUE C'EST ÇA !?

à partir de maintenant