



Que se passe-t-il en moi ?

QUELS SONT LES FAITS ? (observations)

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

COMMENT JE ME SENS ?

Stressé-e Anxieux-se
Préoccupé-e Inquiet-e
Soucieux-se

Peur

Démoralisé-e Malheureux-e
Triste Désolé-e
Déçu-e

Tristesse

Joyeux-se Comblé-e
Heureux-se Enthousiaste
Content-e Amusé-e

Joie

Partagé-e Divisé-e
Hésitant-e

Confusion

Tranquille Serein.e
Détendu-e

Paix

En paix

En colère

Exaspéré-e
Furieux-se
Hors de soi

Colère

Surmené-e Crevé.e
Fatigué.e

Fatigue

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

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
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

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



QU'EST-CE QUE JE VEUX FAIRE ?

Choix d'une demande à moi-même, à elle-lui, à un-e autre

à partir de maintenant