Que se passe-t-il en moi ?

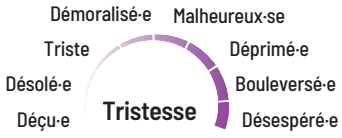
QUELS SONT LES FAITS ?
(observations)

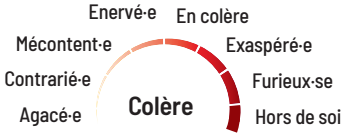
Qu'est-ce que je me dis ?
(jugements sur moi, l'autre, ...)

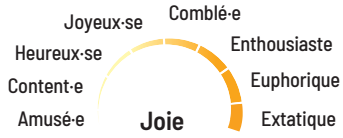
COMMENT JE ME SENS ?



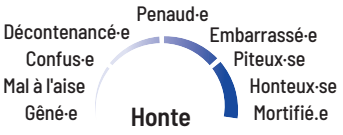














SURPRISE

Observer si la surprise est agréable ou désagréable puis se référer aux compteurs ci-dessus

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
- Tendresse
- Repos - Détente
- Emerveillement
- Liberté
- Confiance
- Jeu - Loisir
- Rire - Légèreté
- Ordre - Repères
- Préservation temps & énergie
- Respect du rythme
- Simplicité

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
- Sens - Signification

RELATION
- Amour
- Appartenance
- Appréciation
- Attention
- Chaleur humaine
- Considération
- Coopération
- Contribuer
- Echange - Partage
- Ecoute
- Empathie
- Equité
- Equilibre entre donner et recevoir
- Etre vu·e dans la beauté de qui je suis
- Authenticité
- Interdépendance
- Reconnaissance
- Respect du territoire (réel, symbolique, psychique)
- Responsabilité individuelle
- Soutien
- Trouver sa place
- Spiritualité

QU'EST-CE QUE JE VEUX FAIRE ?
Choix - demande

à partir de maintenant
Médiation & Formation CNV

www.apartirdemaintenant.com

V. 05/11/26