



En cet instant, quand mon ou mes besoins sont nourris, je me sens ...

- | AFFECTION | JOIE & LIBERTÉ | CALME | INTERÊT | ÉNERGIE |
|--|--|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Proche | <input type="checkbox"/> Amusé(e) | <input type="checkbox"/> En paix | <input type="checkbox"/> Captivé(e) | <input type="checkbox"/> Plein(e) d'énergie |
| <input type="checkbox"/> Charmé(e) | <input type="checkbox"/> Content(e) | <input type="checkbox"/> A l'aise | <input type="checkbox"/> Centré(e) | <input type="checkbox"/> Animé(e) |
| <input type="checkbox"/> Plein de tendresse | <input type="checkbox"/> Drôle | <input type="checkbox"/> Calme | <input type="checkbox"/> Concerné(e) | <input type="checkbox"/> Rassasié(e) |
| <input type="checkbox"/> Plein(e) de gratitude | <input type="checkbox"/> Enchanté(e) | <input type="checkbox"/> Confiant(e) | <input type="checkbox"/> Curieux – se | <input type="checkbox"/> Remonté(e) |
| <input type="checkbox"/> Reconnaissance | <input type="checkbox"/> Fier(e) | <input type="checkbox"/> Confortable | <input type="checkbox"/> Déterminé(e) | <input type="checkbox"/> Détendu(e) |
| <input type="checkbox"/> nt(e) | <input type="checkbox"/> Fortifié(e) | <input type="checkbox"/> Détendu(e) | <input type="checkbox"/> Attentif-ve | <input type="checkbox"/> Emoussillé(e) |
| <input type="checkbox"/> Sensible | <input type="checkbox"/> Gai(e) | <input type="checkbox"/> Confiant(e) | <input type="checkbox"/> Ebahi(e) | <input type="checkbox"/> Vivifié(e) |
| <input type="checkbox"/> Tendre | <input type="checkbox"/> Heureux-se | <input type="checkbox"/> Paisible | <input type="checkbox"/> Enflammé(e) | <input type="checkbox"/> Plein(e) de courage |
| <input type="checkbox"/> Ému(e) | <input type="checkbox"/> Insouciant(e) | <input type="checkbox"/> Rasséréné(e) | <input type="checkbox"/> Engagé(e) | <input type="checkbox"/> Reposé(e) |
| <input type="checkbox"/> Enchanté(e) | <input type="checkbox"/> Joyeux-se | <input type="checkbox"/> Rassuré(e) | <input type="checkbox"/> Etonné(e) | <input type="checkbox"/> Ragaillard(i)e |
| <input type="checkbox"/> Touché(e) | <input type="checkbox"/> Léger-ère | <input type="checkbox"/> Relaxé(e) | <input type="checkbox"/> Excité(e) | <input type="checkbox"/> Plein(e) de vie |
| <input type="checkbox"/> Amoureux | <input type="checkbox"/> Libre | <input type="checkbox"/> Reposé(e) | <input type="checkbox"/> Intéressé(e) | <input type="checkbox"/> Régénéré(e) |
| <input type="checkbox"/> Passionné(e) | <input type="checkbox"/> Lumineux –se | <input type="checkbox"/> Revigoré(e) | <input type="checkbox"/> Inspiré(e) | |
| | <input type="checkbox"/> Enthousiasmé | <input type="checkbox"/> Serein(e) | <input type="checkbox"/> Motivé(e) | |
| | <input type="checkbox"/> Optimiste | <input type="checkbox"/> Soulagé(e) | <input type="checkbox"/> Ouvert(e) | |
| | <input type="checkbox"/> Pétillant(e) | <input type="checkbox"/> Sûr(e) de moi | <input type="checkbox"/> Nourri(e) | |
| | <input type="checkbox"/> Rayonnant(e) | <input type="checkbox"/> Tranquille | <input type="checkbox"/> Stimulé(e) | |
| | <input type="checkbox"/> Satisfait(e) | <input type="checkbox"/> Zen | <input type="checkbox"/> Surpris(e) | |
| | <input type="checkbox"/> Comblé(e) | | <input type="checkbox"/> Fasciné(e) | |
| | <input type="checkbox"/> Euphorique | | | |
| | <input type="checkbox"/> Excité(e) | | | |

En cet instant, quand mon ou mes besoins ne sont pas nourris, je me sens ...

- | COLERE | TRISTESSE | PEUR | CONFUSION | FATIGUE |
|---|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Grognon | <input type="checkbox"/> Mélancolique | <input type="checkbox"/> Gêné(e) | <input type="checkbox"/> Confus(e) | <input type="checkbox"/> Las-se |
| <input type="checkbox"/> Agité(e) | <input type="checkbox"/> Déçu(e) | <input type="checkbox"/> Inquiet(e) | <input type="checkbox"/> Indécis(e) | <input type="checkbox"/> Fatigué(e) |
| <input type="checkbox"/> Agacé(e) | <input type="checkbox"/> Cafardeux(se) | <input type="checkbox"/> Tendu (e) | <input type="checkbox"/> Mal à l'aise | <input type="checkbox"/> Endormi(e) |
| <input type="checkbox"/> Contrarié(e) | <input type="checkbox"/> Malheureux-se | <input type="checkbox"/> Crispé(e) | <input type="checkbox"/> Hésitant(e) | <input type="checkbox"/> Crevé(e) |
| <input type="checkbox"/> Crispé(e) | <input type="checkbox"/> Seul(e) | <input type="checkbox"/> Agité(e) | <input type="checkbox"/> Embêté(e) | <input type="checkbox"/> Lessivé(e) |
| <input type="checkbox"/> Mécontent(e) | <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Nerveux –se | <input type="checkbox"/> Ennuyé(e) | <input type="checkbox"/> Épuisé(e) |
| <input type="checkbox"/> Amer(e) | <input type="checkbox"/> Peiné(e) | <input type="checkbox"/> Sur la défensive | <input type="checkbox"/> Dépassé(e) | <input type="checkbox"/> Vidé(e) |
| <input type="checkbox"/> Frustré(e) | <input type="checkbox"/> Sensible | <input type="checkbox"/> Préoccupé(e) | <input type="checkbox"/> Embarrassé(e) | |
| <input type="checkbox"/> En avoir marre | <input type="checkbox"/> Fragile | <input type="checkbox"/> Réticent(e) | <input type="checkbox"/> Divisé(e) | AUTRE |
| <input type="checkbox"/> Irrité(e) | <input type="checkbox"/> Touché(e) | <input type="checkbox"/> Vigilant(e) | <input type="checkbox"/> Partagé(e) | <input type="checkbox"/> Écoeuré(e) |
| <input type="checkbox"/> Insatisfait(e) | <input type="checkbox"/> Désolé(e) | <input type="checkbox"/> Apeuré(e) | <input type="checkbox"/> Déconcerté(e) | <input type="checkbox"/> Honteux-se |
| <input type="checkbox"/> Aigri(e) | <input type="checkbox"/> Impuissant(e) | <input type="checkbox"/> Angoissé(e) | <input type="checkbox"/> Démuni(e) | <input type="checkbox"/> Indifférent(e) |
| <input type="checkbox"/> Dégouté(e) | <input type="checkbox"/> Déprimé(e) | <input type="checkbox"/> Anxieux –se | <input type="checkbox"/> Perplexe | <input type="checkbox"/> Impatient(e) |
| <input type="checkbox"/> Ecoeuré(e) | <input type="checkbox"/> Découragé(e) | <input type="checkbox"/> Bloqué(e) | <input type="checkbox"/> Désesparé(e) | <input type="checkbox"/> Débordé(e) |
| <input type="checkbox"/> Fâché(e) | <input type="checkbox"/> Démoralisé(e) | <input type="checkbox"/> Effrayé(e) | <input type="checkbox"/> Tiraillé(e) | <input type="checkbox"/> Démotivé(e) |
| <input type="checkbox"/> Remonté(e) | <input type="checkbox"/> Abattu(e) | <input type="checkbox"/> Affolé(e) | <input type="checkbox"/> Déchiré(e) | <input type="checkbox"/> Souffrant(e) |
| <input type="checkbox"/> Enervé(e) | <input type="checkbox"/> Chamboulé(e) | <input type="checkbox"/> Paniqué(e) | <input type="checkbox"/> Perdu(e) | <input type="checkbox"/> Impatient(e) |
| <input type="checkbox"/> En colère | <input type="checkbox"/> Accablé(e) | <input type="checkbox"/> Horrificé(e) | <input type="checkbox"/> Abasourdi(e) | |
| <input type="checkbox"/> Choqué(e) | <input type="checkbox"/> Déchiré(e) | <input type="checkbox"/> Paralysé(e) | | |
| <input type="checkbox"/> Exaspéré(e) | <input type="checkbox"/> Anéanti(e) | <input type="checkbox"/> Terrorisé(e) | | |
| <input type="checkbox"/> A bout | <input type="checkbox"/> Démuni(e) | <input type="checkbox"/> Terrifié(e) | | |
| <input type="checkbox"/> Ulcéré(e) | <input type="checkbox"/> Désabusé(e) | | | |
| <input type="checkbox"/> Furieux –se | <input type="checkbox"/> Désespéré(e) | | | |
| <input type="checkbox"/> Hors de moi | <input type="checkbox"/> Dévasté(e) | | | |

Que s'est-il passé ?
Le fait déclencheur ?



Sentiments
Agréables ou
Désagréables ?

Besoins
nourris ou
non nourris ?

Quelle demande je
me fais ou je fais à
l'autre ?

SURVIE

- Abri
- Air - Respiration
- Alimentation
- Chaleur
- Eau
- Evacuation
- Guérison
- Lumière
- Mouvement
- Repos
- Reproduction
- Sécurité affective & matérielle

BIEN-ETRE

- Beauté
- Calme
- Confort
- Défolement
- Détente
- Emerveillement
- Espace
- Fiabilité
- Fluidité
- Harmonie
- Intensité
- Jeu, Loisir
- Légèreté
- Ordre, Repères
- Préservation temps & énergie
- Protection
- Respect du rythme
- Ressourcement
- Rire
- Simplicité
- Stimulation
- Temps d'intégration

CELEBRATION

- ... de la vie
- ... des réalisations
- ... des deuils et des pertes
- Fêter
- Honorer

REALISATION

- Accomplissement
- Affirmation de soi
- Apprentissage
- Appropriation de son pouvoir
- Autonomie
- Avoir un but
- Choisir ses valeurs, rêves et buts
- Clarté
- Cohérence
- Confiance en soi
- Connaissance de soi
- Connexion à soi
- Créativité - Création
- Croissance
- Découverte
- Efficacité (usage du temps et de l'énergie)
- Estime de soi
- Evolution
- Expérimenter l'intensité de la vie
- Exploration
- Expression
- Indépendance
- Inspiration
- Intégrité
- Liberté
- Lucidité (voir ce qui est)
- Offrir ce que je suis
- Paix
- Présence (à soi, à ce qui est)
- Se sentir exister
- Sens de sa propre valeur
- Sens, Signification de sa vie
- Sérénité
- Spontanéité
- Unité avec tout ce qui est

RELATION

- Accueil
- Acceptation
- Amour
- Authenticité
- Appartenance
- Appréciation
- Attention
- Bienveillance
- Chaleur humaine
- Co-création
- Collaboration
- Communion
- Compassion
- Compréhension
- Concertation
- Confiance
- Connexion
- Considération
- Contact
- Contribuer
- Coopération
- Délicatesse
- Douceur
- Echange
- Ecoute
- Empathie
- Equité
- Equilibre entre donner et recevoir
- Expression sexuelle
- Gratitude (donner & recevoir)
- Inclusion
- Interdépendance
- Intimité
- Ouverture
- Partage
- Partage joies et peines
- Prendre soin
- Présence
- Réciprocité
- Reconnaissance
- Respect
- Se sentir à sa place
- Sincérité
- Soin
- Soutien
- Tendresse
- Tolérance
- Trouver sa place
- Voir – Etre vu