

# Mon Sentimètre

Observation – Sentiment – Besoin – Demande

**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·e de tendresse	<input type="checkbox"/> Enchanté·e	<input type="checkbox"/> Calme	<input type="checkbox"/> Concerné·e	<input type="checkbox"/> Rassasié·e
<input type="checkbox"/> Plein·e de gratitude	<input type="checkbox"/> Fier·e	<input type="checkbox"/> Confiant·e	<input type="checkbox"/> Curieux·se	<input type="checkbox"/> Remonté·e
<input type="checkbox"/> Reconnaissant·e	<input type="checkbox"/> Fortifié·e	<input type="checkbox"/> Confortable	<input type="checkbox"/> Déterminé·e	<input type="checkbox"/> Détendu·e
<input type="checkbox"/> Sensible	<input type="checkbox"/> Gai·e	<input type="checkbox"/> Détendu·e	<input type="checkbox"/> Attentif·ve	<input type="checkbox"/> Emoussillé·e
<input type="checkbox"/> Tendre	<input type="checkbox"/> Heureux·se	<input type="checkbox"/> Confiant·e	<input type="checkbox"/> Ebahi·e	<input type="checkbox"/> Vivifié·e
<input type="checkbox"/> Ému·e	<input type="checkbox"/> Insouciant·e	<input type="checkbox"/> Paisible	<input type="checkbox"/> Enflammé·e	<input type="checkbox"/> Plein·e de courage
<input type="checkbox"/> Enchanté·e	<input type="checkbox"/> Joyeux·se	<input type="checkbox"/> Rasséréné·e	<input type="checkbox"/> Engagé·e	<input type="checkbox"/> Reposé·e
<input type="checkbox"/> Touché·e	<input type="checkbox"/> Léger·ère	<input type="checkbox"/> Rassuré·e	<input type="checkbox"/> Etonné·e	<input type="checkbox"/> Ragaillard·e
<input type="checkbox"/> Amoureux·se	<input type="checkbox"/> Libre	<input type="checkbox"/> Relaxé·e	<input type="checkbox"/> Excité·e	<input type="checkbox"/> Plein·e de vie
<input type="checkbox"/> Passionné·e	<input type="checkbox"/> Lumineux·se	<input type="checkbox"/> Reposé·e	<input type="checkbox"/> Intéressé·e	<input type="checkbox"/> Régénéré·e
	<input type="checkbox"/> Enthousiasmé·e	<input type="checkbox"/> Revigoré·e	<input type="checkbox"/> Inspiré·e	
	<input type="checkbox"/> Optimiste	<input type="checkbox"/> Serein·e	<input type="checkbox"/> Motivé·e	
	<input type="checkbox"/> Pétillant·e	<input type="checkbox"/> Soulagé·e	<input type="checkbox"/> Ouvert·e	
	<input type="checkbox"/> Rayonnant·e	<input type="checkbox"/> Sûr·e de moi	<input type="checkbox"/> Nourri·e	
	<input type="checkbox"/> Satisfait·e	<input type="checkbox"/> Tranquille	<input type="checkbox"/> Passionné·e	
	<input type="checkbox"/> Comblé·e	<input type="checkbox"/> Zen	<input type="checkbox"/> Stimulé·e	
	<input type="checkbox"/> Euphorique		<input type="checkbox"/> Surpris·e	
	<input type="checkbox"/> Excité·e		<input type="checkbox"/> Fasciné·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"/> Etonné·e	<input type="checkbox"/> Endormi·e
<input type="checkbox"/> Contrarié·e	<input type="checkbox"/> Malheureux·se	<input type="checkbox"/> Crispé·e	<input type="checkbox"/> Mal à l'aise	<input type="checkbox"/> Crevé·e
<input type="checkbox"/> Crispé·e	<input type="checkbox"/> Seul·e	<input type="checkbox"/> Agité·e	<input type="checkbox"/> Hésitant·e	<input type="checkbox"/> Lessivé·e
<input type="checkbox"/> Mécontent·e	<input type="checkbox"/> Triste	<input type="checkbox"/> Nerveux·se	<input type="checkbox"/> Embêté·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"/> Ennuyé·e	<input type="checkbox"/> Vidé·e
<input type="checkbox"/> Frustré·e	<input type="checkbox"/> Sensible	<input type="checkbox"/> Préoccupé·e	<input type="checkbox"/> Dépassé·e	
<input type="checkbox"/> En avoir marre	<input type="checkbox"/> Fragile	<input type="checkbox"/> Réticent·e	<input type="checkbox"/> Embarrassé·e	<b>AUTRES</b>
<input type="checkbox"/> Irrité·e	<input type="checkbox"/> Touché·e	<input type="checkbox"/> Vigilant·e	<input type="checkbox"/> Divisé·e	<input type="checkbox"/> Écoeuré·e
<input type="checkbox"/> Insatisfait·e	<input type="checkbox"/> Désolé·e	<input type="checkbox"/> Apeuré·e	<input type="checkbox"/> Partagé·e	<input type="checkbox"/> Honteux·se
<input type="checkbox"/> Aigri·e	<input type="checkbox"/> Impuissant·e	<input type="checkbox"/> Anxieux·se	<input type="checkbox"/> Déconcerté·e	<input type="checkbox"/> Indifférent·e
<input type="checkbox"/> Ecoeuré·e	<input type="checkbox"/> Déprimé·e	<input type="checkbox"/> Bloqué·e	<input type="checkbox"/> Démuni·e	<input type="checkbox"/> Impatient·e
<input type="checkbox"/> Fâché·e	<input type="checkbox"/> Découragé·e	<input type="checkbox"/> Effrayé·e	<input type="checkbox"/> Perplexe	<input type="checkbox"/> Débordé·e
<input type="checkbox"/> Remonté·e	<input type="checkbox"/> Démoralisé·e	<input type="checkbox"/> Affolé·e	<input type="checkbox"/> Désesparé·e	<input type="checkbox"/> Démotivé·e
<input type="checkbox"/> Enervé·e	<input type="checkbox"/> Abattu·e	<input type="checkbox"/> Paniqué·e	<input type="checkbox"/> Tirailé·e	<input type="checkbox"/> Souffrant·e
<input type="checkbox"/> En colère	<input type="checkbox"/> Chamboulé·e	<input type="checkbox"/> Horrifié·e	<input type="checkbox"/> Déchiré·e	<input type="checkbox"/> Impatient·e
<input type="checkbox"/> Choqué·e	<input type="checkbox"/> Accablé·e	<input type="checkbox"/> Paralysé·e	<input type="checkbox"/> Perdu·e	<input type="checkbox"/> Dégouté·e
<input type="checkbox"/> Exaspéré·e	<input type="checkbox"/> Déchiré·e	<input type="checkbox"/> Terrorisé·e	<input type="checkbox"/> Abasourdi·e	
<input type="checkbox"/> A bout	<input type="checkbox"/> Anéanti·e	<input type="checkbox"/> Terrifié·e		
<input type="checkbox"/> Ulcéré·e	<input type="checkbox"/> Démuni·e			
<input type="checkbox"/> Furieux·se	<input type="checkbox"/> Désabusé·e			
<input type="checkbox"/> Hors de moi	<input type="checkbox"/> Désespéré·e			
	<input type="checkbox"/> Dévasté·e			



à partir de maintenant

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



**Sentiments**  
Agréables ou  
Désagréables ?

**Ce que j'aime vivre**  
Besoins  
nourris ou  
non nourris ?

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

## BESOINS

### SURVIE

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

### BIEN-ETRE

- Amour de soi
- Beauté
- Calme
- Confort
- Défolement
- Détente
- Emergeillement
- 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
- Rendre grâce
- 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
- Dignité
- Efficacité -usage du temps et de l'énergie
- Estime de soi
- Evolution
- Expérimenter l'intensité de la vie
- Exploration
- Expression
- Indépendance
- Inspiration
- Intégration
- Intégrité
- Liberté
- Lucidité - voir ce qui est
- Offrir ce que je suis
- Paix
- Présence à soi, à ce qui est
- Respect de soi
- 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

