



Si mon intention est de me rencontrer et de rencontrer l'autre ...

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

Quels sont les faits ?
(observations)

Comment je me sens ?

Sentiments agréables

Content.e Satisfait.e
Heureux.se En paix
Joyeux.se Confiant.e
Enthousiasmé.e Détendu.e

Sentiments désagréables

Agacé.e En colère Découragé.e Inquiet.e Confus.e
Contrarié.e Choqué.e Démuni.e Nerveux.se Etonné.e
Impatient.e Furieux.se Désespéré.e Préoccupé.e Divisé.e
Dégouté.e Triste Fatigué.e Angoissé.e Partagé.e
Enervé.e Impuissant.e A bout Paniqué.e Tirillé.e



Qu'est-ce que je veux vivre ?

Besoins - élans de vie

Repos	Emerveillement	Amour	Respect du rythme	Trouver sa place	Contribuer
Sécurité physique	Intensité	Appartenance	Equité	Expression	Intégrité
Sécurité affective	Jeu, Loisir	Appréciation	Equilibre entre donner et recevoir	Acceptation de ses limites	Liberté
Sécurité matérielle	Légèreté	Bienveillance	Être vu.e dans la beauté de qui je suis	Accomplissement	Se sentir exister
Fêter	Ordre, Repères	Confiance	Reconnaissance	Autonomie	Sens, signification de sa vie
Calme - Paix	Préservation temps & énergie	Echange Partage	Respect	Clarté	
	Simplicité	Ecoute	Soutien	Confiance en soi	
		Empathie			



Qu'est-ce que je veux faire ?

Choix - demande