

LES ÉMOTIONS NÉGATIVES RÉVÈLENT UN BESOIN NON SATISFAIT



⇒ Nos besoins sont nécessaires à notre équilibre psychique.



⇒ Ils sont une énergie au service de notre vie.

⇒ Ils sont au cœur de ce qui nous anime.

⇒ Se connecter à ses besoins permet d'être en accord avec soi même.

⇒ Ils nous relient à notre équilibre.



⇒ En respectant mes besoins, je respecte la vie qui s'exprime en moi.

Je me sens....., j'ai besoin de.....

⇒ Pour exprimer ses émotions, il faut d'abord les reconnaître.



Je me sens...



Calme



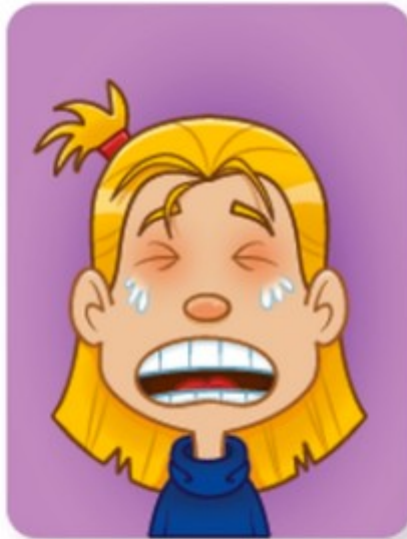
Heureux



Joyeuse



Déprimé



Triste



Fâché



En colère



Étonné



Effrayée

TABLEAU DES EMOTIONS

NOS EMOTIONS



PEUR



TRISTESSE



DÉGOUT



JOIE



COLERE



SURPRISE

NOS BESOINS

PROXIMITÉ/CÂLIN/ TOUCHER

PROTECTION/ SÉCURITÉ

APPRÉCIATION/
CONSIDÉRATION

EMPATHIE/ COMPRÉHENSION

AMOUR

RECONNAISSANCE

RESPECT

SOUTIEN

MOUVEMENT/ EXERCICE

AMUSEMENT/ RIRE

PAIX/ CALME

ORDRE

REPOS

NOURRITURE/ BOISSON

HARMONIE/ ENTENTE

CRÉATIVITÉ/ EXPRESSION
ARTISTIQUE

www.apprendreaeducuer.fr