

Évènement, pensée



Repérer

Je prends conscience d'un changement intérieur



R

Observer

Je prends conscience et j'observe :
Puis-je nommer mon émotion ?

Mon ressenti corporel

Mes pensées

Mon envie



O

Respirer

Je me relie à ma respiration.
J'accueille mon émotion. Je lui fais de la place.



R

Réfléchir

Je comprends le déclencheur de mon émotion (un besoin insatisfait) et je valide. Je réfléchis à une action respectueuse et adaptée à la situation



R

Agir

J'agis en pleine conscience



A



Quelques sentiments

abattu	content	ému	heureux	nerveux	résigné
agité	croitif	en colère	impatient	optimiste	satisfait
alerte	curieux	énervé	indifférent	paniqué	serein
amer	déçu	enthousiaste	inquiet	pas intéressé	soucieux
angoissé	dépassé	étonné	inspiré	plein d'ardeur	soulagé
anxieux	désabusé	fâché	irrité	plein d'espoir	stupéfait
apeuré	désespéré	fasciné	jaloux	plein de chaleur	surpris
attristé	désireux	fatigué	joyeux	plein d'énergie	tendu
calme	désolé	fier	mal assuré	plein d'entrain	triste
choqué	détendu	gêné	malheureux	ravi	
confus	effrayé	hésitant	morne	reconnaissant	

Quelques besoins

abri	expression sexuelle
acceptation	harmonie
air	honnêteté, sincérité
amour	inspiration
appartenance communautaire	interdépendance
authenticité	jeu
autonomie	liberté de choisir
beauté	mouvement
célébration	nourriture
chaleur humaine	ordre
carté, netteté	paix
compréhension	proximité
confiance	recherche de sens
contact physique	rire
contribuer	savoir
coopération	sécurité (affective, matérielle, etc.)
créativité	 simplicité
eau	sollicitude
empathie	soutien
estime de soi	toucher
exercice	