

Évènement, pensée



Repérer

Je prends conscience d'un changement intérieur

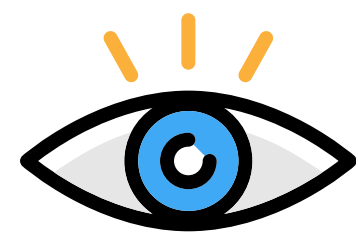


**R**



Observer

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



**O**

- Mon ressenti corporel
- Mes pensées
- Mon envie



Respirer

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

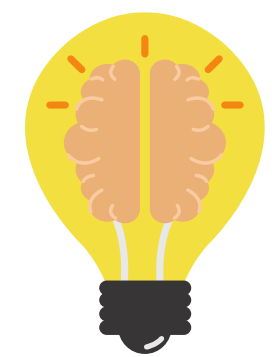


**R**



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	craintif	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	reconnaisant	

## Quelques besoins

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