

Évènement, pensée

Repérer

Observer

Respirer

Réfléchir

Agir

Je prends conscience d'un
changement intérieur

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

Mon ressenti
corporel

Mes
pensées

Mon envie

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

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

J'agis en pleine conscience



R

O

R

R

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	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	