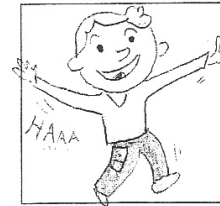


Comment je me sens ?

- Joyeux
- Détendu
- Fier
- Satisfait
- Enthousiaste
- Confiant
- Surpris
- En colère
- En souffrance
- Découragé
- Agressif
- Soucieux
- Présent

- Triste
- Tendu
- Envieux
- Déçu
- Plein de regrets
- Dans le doute
- Gêné
- Confus
- Dans une impasse
- Fatigué
- Débordé
- Déprimé
- Absent

Comment te sens-tu ?



Plein d'amour
Amical
Sensible
Plein d'affection
Empli de tendresse
Plein de compassion
Reconnaissant
En confiance
Amoureux
Émerveillé
Proche



Seul
Impuissant
Sur la réserve
Débordé
Mécontent
Malheureux
Abattu
Accablé
Découragé
Blessé

Heureux
Content
Excité
Joyeux
Satisfait
Ravi
Plein de courage
Reconnaissant
Confiant
Inspiré
Soulagé
Rassuré
Rasséréné
Touché
Épanoui
Gonflé à bloc
Fier
Impatient

D'humeur
noire
Déprimé
Consterné
Démoralisé
Désespéré
Épuisé
Indifférent
Las
Dépassé
Impuissant
Lourd
Endormi
Saturé
Sans élan
Rompu

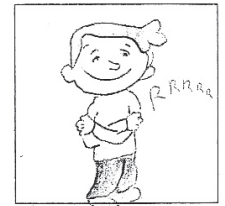
Ébahi
Surpris
Étonné

Tranquille
Calme
Paisible
Content
Absorbé
Concentré
En expansion
Plein d'amour
Serein
Satisfait
Détendu
Relaxé
Centré
béat



En colère
Enragé
Exaspéré
Furieux
Hors de moi
Agité
Agacé

Contrarié
Nerveux
Irrité
Hostile
Amer
Pessimiste
Plein de ressentiment
Dégoûté
Écoeuré



Plein d'énergie
Ravivé
Enjoué
Enthousiaste
Plein d'entrain
Stimulé
De bonne humeur
Plein de vie
Éxubérant
étourdi
aventureux
pétillant
gai



Quel est mon besoin ?

d'être seul
 de me reposer
 d'aide
 de changer d'air
 de reconnaissance
 de convivialité
 de célébrer
 de nature
 de me défouler
 d'encouragement

de calme
 de tendresse
 de prendre soin
 de moi
 d'une discussion
 pour y voir clair
 de sens
 d'un beau challenge
 de rigoler
 de demander pardon
 de pleurer
 de soutien

Besoins physiques

air
 eau
 nourriture
 chaleur
 lumière
 soleil
 abri
 espace
 territoire
 action
 toucher
 sexualité
 plaisir
 rire
 énergie
 force
 mouvement
 exercice
 sécurité
 santé
 repos
 sommeil
 équilibre
 abondance
 argent
 oxygène
 confort
 détente
 propreté
 silence

Besoins sociaux

mère
 père
 attention
 autonomie
 liberté
 identité
 choix
 contact
 amour
 proximité
 écoute
 expression
 être entendu
 acceptation
 considération
 reconnaissance
 appréciation
 respect
 soutien
 empathie
 confiance
 sécurité
 honnêteté
 vérité
 justice
 repères
 rythme
 solitude
 territoire
 objectifs

Besoins spirituels

humour
 amour
 beauté
 harmonie
 joie
 rêve
 inspiration
 paix
 sens
 sagesse
 savoir
 vérité
 justice
 identité
 valeurs
 célébration
 fête
 légèreté
 ordre
 équilibre
 grâce
 unité
 communauté
 appartenance
 transcendance
 ...

à compléter !!