



Pocket Sentiments et Besoins

Comment sortir du "qui a tort et qui a raison" & entrer dans un dialogue constructif ?

- Phase 1 :** Clarifier mon intention et construire le processus intérieurement en utilisant les questions des 4 parties.
Phase 2 : Suis-je disponible et l'autre est-il disponible pour m'écouter ? Créer les conditions de l'ouverture, le lien.
Phase 3 : Authenticité >> **Ralentir** (expire long)>> Les faits >> mon ressenti >> mes besoins >> Interaction, demande

E1 Qu'est-ce qu'il se passe ? Quels sont les faits ?

Les faits : Décrivez de manière factuelle la situation qui pose problème.
Cela veut dire, éviter jugements, critiques, moralisations, interprétations, préjugés...

E2 En cet instant, quand mon ou mes besoins sont comblés, je me sens ... (ressentir dans le corps)

AFFECTION	JOIE & LIBERTÉ	CALME	INTERÊT	ÉNERGIE
Proche	Amusé	En paix, Calme	Curieux	Plein d'énergie
Plein de tendresse	Content, Satisfait	A l'aise	Déterminé	Animé
Reconnaissant	Enchanté, Optimiste	Confiant	Engagé	Rassasié
Ému	Fier	Détendu	Etonné, Surpris	Emoustillé
Enchanté	Heureux, Joyeux	Relaxé, Reposé	Excité	Vivant
Touché	Insouciant	Serein	Motivé	Plein de courage
Amoureux	Libre	Soulagé	Passionné	Reposé
Passionné	Enthousiaste	Tranquille	Stimulé	Régénéré

En cet instant, quand mon ou mes besoins ne sont pas comblés, je me sens... (où dans le corps)

COLERE	TRISTESSE	PEUR	CONFUSION	FATIGUE
A bout	Abattu, Découragé	Inquiet	Confus	Fatigué
Agacé	Angoissé	Tendu, Crispé	Mal à l'aise	Crevé
Contrarié	Déçu	Nerveux	Hésitant, Indécis	Épuisé
Ecoeuré	Démoralisé	Sur la défensive	Embarrassé	Vidé
En avoir marre	Déprimé	Préoccupé	Partagé	
Energé	Désespéré	Apeuré	Déconcerté	OU BIEN AUTRES...
Frustré	Fragile, Vulnérable	Angoissé	Désemparé	Écoeuré
Furieux	Seul	Anxieux	Tirailé	Honteux
Irrité	Touché	Bloqué	Perdu	Indifférent

E3 Au fond, j'ai BESOIN de quoi ? Qu'est-ce que je veux vivre ? (ressentir dans le corps)

BIEN-ETRE	REALISATION	RELATION		
Calme	Accomplissement	Créativité	Acceptation	Echange
Défolement	Apprentissage	Découverte	Amour	Ecoute, Empathie
Détente, Jeu, loisir	Autonomie	Efficacité	Authenticité	Intimité
Espace	Avoir un but	Expression	Appartenance	Partage
Fluidité, Harmonie	Clarté	Indépendance	Bienveillance	Présence
Intensité	Cohérence	Inspiration	Chaleur humaine	Réciprocité
Légèreté, Simplicité	Confiance en soi	Liberté	Collaboration	Reconnaissance
Rire	Connaissance de soi	Paix	Compréhension	Respect
Temps	Affirmation de soi	Sens	Confiance	Sincérité
Sécurité	Estime de soi	Spontanéité	Considération	Soutien

E4 L'interaction, la demande : qu'en pensez-vous ? Seriez-vous d'accord... ?

Rappel : la demande doit être précise, claire, concrète, réalisable, courte et négociable

Qu'est-ce que je peux et veux faire pour moi ?

Le + la respiration 365 3 X par jour - 6 respirations/mn - 5 minutes - Je suis ici et maintenant - 4P

Pour les personnes avec une vue d'aigle



Pocket Sentiments et Besoins

Comment sortir du "qui a tort et qui a raison" & entrer dans un dialogue constructif ?

- Phase 1 :** Clarifier mon intention et construire le processus intérieurement en utilisant les questions des 4 parties.
Phase 2 : Suis-je disponible et l'autre est-il disponible pour m'écouter ? Créer les conditions de l'ouverture, le lien.
Phase 3 : Authenticité >> **Ralentir** (expire long)>> Les faits >> mon ressenti >> mes besoins >> Interaction, demande

E1 Qu'est-ce qu'il se passe ? Quels sont les faits ?

Les faits : Décrivez de manière factuelle la situation qui pose problème.
Cela veut dire, éviter jugements, critiques, moralisations, interprétations, préjugés...

E2 En cet instant, quand mon ou mes besoins sont comblés, je me sens ... (ressentir dans le corps)

AFFECTION	JOIE & LIBERTÉ	CALME	INTERÊT	ÉNERGIE
Proche	Amusé	En paix, Calme	Curieux	Plein d'énergie
Plein de tendresse	Content, Satisfait	A l'aise	Déterminé	Animé
Reconnaissant	Enchanté, Optimiste	Confiant	Engagé	Rassasié
Ému	Fier	Détendu	Etonné, Surpris	Emoustillé
Enchanté	Heureux, Joyeux	Relaxé, Reposé	Excité	Vivant
Touché	Insouciant	Serein	Motivé	Plein de courage
Amoureux	Libre	Soulagé	Passionné	Reposé
Passionné	Enthousiaste	Tranquille	Stimulé	Régénéré

En cet instant, quand mon ou mes besoins ne sont pas comblés, je me sens... (où dans le corps)

COLERE	TRISTESSE	PEUR	CONFUSION	FATIGUE
A bout	Abattu, Découragé	Inquiet	Confus	Fatigué
Agacé	Angoissé	Tendu, Crispé	Mal à l'aise	Crevé
Contrarié	Déçu	Nerveux	Hésitant, Indécis	Épuisé
Ecoeuré	Démoralisé	Sur la défensive	Embarrassé	Vidé
En avoir marre	Déprimé	Préoccupé	Partagé	
Energé	Désespéré	Apeuré	Déconcerté	OU BIEN AUTRES...
Frustré	Fragile, Vulnérable	Angoissé	Désemparé	Écoeuré
Furieux	Seul	Anxieux	Tirailé	Honteux
Irrité	Touché	Bloqué	Perdu	Indifférent

E3 Au fond, j'ai BESOIN de quoi ? Qu'est-ce que je veux vivre ? (ressentir dans le corps)

BIEN-ETRE	REALISATION	RELATION		
Calme	Accomplissement	Créativité	Acceptation	Echange
Défolement	Apprentissage	Découverte	Amour	Ecoute, Empathie
Détente, Jeu, loisir	Autonomie	Efficacité	Authenticité	Intimité
Espace	Avoir un but	Expression	Appartenance	Partage
Fluidité, Harmonie	Clarté	Indépendance	Bienveillance	Présence
Intensité	Cohérence	Inspiration	Chaleur humaine	Réciprocité
Légèreté, Simplicité	Confiance en soi	Liberté	Collaboration	Reconnaissance
Rire	Connaissance de soi	Paix	Compréhension	Respect
Temps	Affirmation de soi	Sens	Confiance	Sincérité
Sécurité	Estime de soi	Spontanéité	Considération	Soutien

E4 L'interaction, la demande : qu'en pensez-vous ? Seriez-vous d'accord... ?

Rappel : la demande doit être précise, claire, concrète, réalisable, courte et négociable

Qu'est-ce que je peux et veux faire pour moi ?

Le + la respiration 365 3 X par jour - 6 respirations/mn - 5 minutes - Je suis ici et maintenant - 4P