

**COMMENT EN FINIR
AVEC LES TENSIONS ET
CESSER DE
CULPABILISER**

en 5+1 étapes



SOMMAIRE

1. Admettre l'existence de l'émotion de la colère.....	4
1.1 La colère, une émotion effrayante.....	4
1.2 Vous arrive-t-il de refouler la colère ou de la remplacer par la tristesse ?.....	4
1.3 Les tsunami émotionnels se révèlent plus facilement au contact de nos enfants..	4
1.4 La colère est l'expression d'un besoin non satisfait.....	4
1.5 Accepter la présence de l'émotion de la colère.....	4
2. Savoir identifier la colère quand elle se présente chez vous.....	5
2.1. Identifier la colère grâce aux jugements que vous portez.....	5
2.2. Découvrir quels sont les émotions et les sentiments en jeu.....	6
2.2.1. Les sensations physiques.....	6
2.2.2 Les émotions et les sentiments.....	7
3. Lever le voile sur mes besoins.....	8
4. Se relier au besoin satisfait.....	9
5. Prendre soin de ce besoin.....	10
6. En finir avec la culpabilité.....	12
6.1 Nos réactions sont inconscientes.....	12
6.2 Il est toujours possible de s'excuser.....	13
6.3 Mettez de la conscience dans vos réactions.....	13
Annexe.....	15

Merci d'avoir téléchargé le bonus sur le blog : <https://des-parents-et-des-enfants.com> !!!
Vous pouvez vous féliciter de cette étape importante vers plus de sérénité en famille.

Bonne lecture !

Les **crises de colère** et les **lutttes de pouvoir** empoisonnent la vie de nombreux parents et impactent leurs enfants. Dans certaines périodes, les **tensions** peuvent être exacerbées par la peur, l'incertitude et la promiscuité. Or, elles sont toujours le **reflet de besoins insatisfaits**.

- Avez-vous déjà regretté de vous être énervée ou d'avoir crié sur vos enfants ?
- Vous êtes vous déjà dit que vous ne devriez jamais vous mettre en colère, que vous devriez être capable de vous maîtriser et de garder votre calme avec vos enfants ?
- Avez-vous déjà cherché des solutions pour ne plus vous mettre en colère contre vos enfants : comme pratiquer des méthodes de relaxation (yoga, méditation, marche en nature...) ?
- Avez-vous déjà cherché des solutions pour que vos enfants ne se disputent plus ?
- Vous sentez-vous découragée face à ces situations qui se répètent et qui ne font qu'augmenter votre sentiment de culpabilité ?

Vivre des situations de conflit, des crises de colère, nous vide de notre énergie et nous renvoie un sentiment d'échec et de découragement.

Crier après son enfant a des conséquences négatives sur son sentiment de sécurité, sa confiance en lui et son estime personnelle. Il risque de se mettre à crier à son tour lorsqu'il est en colère.

Nous sommes tous convaincus au fond de nous que ce n'est pas une méthode viable car nous vivons mal ces moments et nous culpabilisons. Mais comment faire autrement ?

Des solutions existent et cela passe par le fait de prendre soin de ses émotions et de ses besoins.

1. Admettre l'existence de l'émotion de la colère

1.1 La colère, une émotion effrayante

Faites-vous partie des personnes qui considèrent la colère comme un **poison** ? Une personne sous l'emprise de la colère se met à avoir des paroles ou un comportement violent. **La colère peut avoir des conséquences terribles** telles que la rupture des relations ou l'isolement. On n'a pas vraiment envie de fréquenter quelqu'un qui se met facilement en colère...

1.2 Vous arrive-t-il de refouler la colère ou de la remplacer par la tristesse ?

Cette émotion qui vous fait perdre le contrôle est parfois si **effrayante**, que vous préférez la nier ou la **remplacer inconsciemment par la tristesse**.

1.3 Les tsunamis émotionnels se révèlent plus facilement au contact de nos enfants

Quotidien difficile, stress, surmenage et certaines situations du quotidien avec nos enfants ont le pouvoir de réveiller des colères insoupçonnées. **Nos enfants sont souvent le miroir de nos émotions et jouent le rôle de révélateurs...**

1.4 La colère est l'expression d'un besoin non satisfait

La colère est un des grands sentiments des humains, au même titre que la joie, la tristesse, la peur, le dégoût, la surprise. Pourquoi nier son existence ou vouloir faire disparaître cette émotion ? C'est la **violence** qui est à bannir. C'est le fait de **déverser sa colère sur les autres** qui n'est pas acceptable. Mais pas l'émotion de la colère en tant que telle.

La colère est une émotion qui nous apprend quelque-chose sur nous, qui nous renseigne sur notre état du moment.

1.5 Accepter la présence de l'émotion de la colère

Autorisez-vous à reconnaître sans culpabilité que vous ressentez de la colère, avec toutes les nuances que cela peut comporter.

- ✓ **contrariété,**
- ✓ **irritation,**
- ✓ **agacement,**

- ✓ amertume,
- ✓ ressentiment,
- ✓ nervosité,
- ✓ exaspération,
- ✓ colère,
- ✓ furie,
- ✓ rage...

2. Savoir identifier la colère quand elle se présente chez vous

A titre illustratif, je vous propose de partir de deux situations concrètes que les parents rencontrent couramment.

Situation 1 :

Vous êtes la maman de Lisa et Théo. Lisa vient de taper Théo. Théo se met à pleurer avant de taper sa sœur à son tour. Les deux pleurent et se disent des horreurs...

Situation 2 :

Vous avez laissé les enfants jouer. Vous avez anticipé en les informant que dans 10 minutes, ce sera l'heure du repas et que vous les appellerez. Vous avez demandé aux enfants de passer à table 3 fois. Les enfants continuent de jouer et ne réagissent pas à vos demandes.

2.1. Identifier la colère grâce aux jugements que vous portez

Les êtres humains émettent des jugements en permanence. C'est normal. Commencez par relâcher la pression à ce niveau là.

Autorisez-vous à verbaliser EN VOUS MÊME les jugements que vous avez... Ou alors exprimez-vous à voix haute dans un endroit où vous êtes sûre que vos enfants ne vous entendent pas (sur le balcon, dans les toilettes, une pièce à part...). Il est également très efficace de les écrire.

Situation 1 :

« Mais bon sang, j'ai déjà passé tellement de temps à leur expliquer qu'ils pouvaient parler au lieu de taper. J'en ai assez de ces disputes incessantes dans

lesquelles je dois jouer le rôle de l'arbitre et gronder. Ça m'épuise. J'aimerais tellement que les choses se déroulent simplement... Ces deux là vont finir par me rendre folle. J'ai vraiment l'impression que je suis nulle et que je n'y arriverai jamais... »

Situation 2

« J'en ai vraiment marre. Je dois toujours demander 50 fois les mêmes choses. Plus je demande gentiment et moins ça marche. Ils écoutent seulement quand je me mets à crier ou à hurler. Ça m'épuise et en plus je m'en veux... Mais comment font les autres parents ? »

« Les jugements sont la tragique expression d'un besoin insatisfait » Marshall Rosenberg

=> Accueillez donc ces jugements comme une information et partez à la découverte de ces besoins insatisfaits...

2.2. Découvrir quels sont les émotions et les sentiments en jeu

Généralement, nous avons une idée assez floue de nos besoins et notre vocabulaire des émotions et des sentiments est si pauvre, qu'il se résume par les phrases suivantes : **ça va bien / ça va mal**. Pourtant, il existe une palette de sentiments et d'émotions d'une richesse infinie qui nous renseignent sur notre état du moment.

Afin d'y voir plus clair, il est pertinent de passer par l'étape des sensations physiques.

2.2.1. Les sensations physiques

Tournez la caméra à l'intérieur de vous même et essayez d'explorer ce que vous ressentez tout d'abord physiquement :

- ✓ température corporelle,
- ✓ état de votre sphère thoracique : gorge, diaphragme / plexus solaire...
- ✓ état de vos muscles,
- ✓ conscience de vos mains, de vos pieds,
- ✓ état de votre respiration,
- ✓ rythme de votre cœur,
- ✓ douleurs corporelles...

Soyez à l'écoute de vos sensations et autorisez-vous à **verbaliser ces sensations** pour vous-même. Vous pouvez également le faire à voix haute en présence de vos enfants,

tant que cela reste un message à vous même. Et en même temps, cela les renseigne sur votre état intérieur.

Situation 1 :

Mon souffle est court.

Mon cœur s'est accéléré.

J'ai un poids sur le thorax.

J'ai un nœud dans le ventre...

Situation 2 :

Mes mains sont crispées.

Je commence à avoir chaud.

J'ai la tête rentrée dans mes épaules.

Les muscles de mes trapèzes sont douloureux...

=> **Observez, ressentez et verbalisez ce qui se passe à l'intérieur de votre corps.**

Je vous invite à l'expérimenter car c'est un outil très puissant qui suffit parfois à lui seul à faire baisser la pression. Cette connexion à soi même a le même effet qu'allumer la lumière. On y voit plus clair, on met de la conscience et des solutions peuvent apparaître.

2.2.2 Les émotions et les sentiments

La connexion avec vos sensations physiques va vous aider à découvrir les **émotions** qui vous traversent dans la situation présente. Essayez ensuite de **nommer vos émotions et vos sentiments** de la manière la plus précise qui soit.

Situation 1 :

Je me sens découragée,

Je me sens démunie,

Je me sens impuissante,

Je me sens désemparée...

Situation 2 :

Je me sens seule,

Je me sens à bout,

Je me sens fâchée,

Je me sens épuisée,

Je me sens triste...

Mettez enfin des mots sur ce que vous ressentez. Vous pouvez choisir de les garder pour vous-même mais vous pouvez l'exprimer à voix haute car il est intéressant d'apprendre ce processus aux enfants PAR L'EXEMPLE.

Cela implique nécessairement de faire une **PAUSE** pour aller visiter ce qui se passe à l'intérieur. Ne faites pas l'erreur de croire que vous n'avez pas le temps pour cela. Vous allez perdre quelques secondes pour gagner des heures ! Des heures de ruminations, de plaintes...

=> **Reconnaître et nommer ce que l'on ressent est déjà un pas de géant.**



Le vocabulaire a toute son importance. Utilisez **JE ME SENS...** ou encore **JE RESSENS...** car cela vous permet de garder votre connexion à votre corps et pas ~~J'AI LE SENTIMENT DE...~~ qui vous laisse au niveau de votre pensée, du mental, voire des ruminations.



Le choix des mots a toute son importance. Les mots qui expriment une interprétation des actes de l'autre sont à bannir (voir ci-dessous) (ou alors ils ont leur place, tout au début lorsque vous vous êtes autorisée à verbaliser pour vous-même vos jugements).

Situation 1 :

~~Je me sens provoquée,~~
~~Je me sens attaquée,~~
~~Je me sens bousculée...~~

Situation 2 :

~~Je me sens ignorée,~~
~~Je me sens incomprise,~~
~~Je me sens pas soutenue,~~
~~Je me sens pas entendue...~~

3. Lever le voile sur mes besoins

La notion de besoins fondamentaux a été développée par Marshall Rosenberg, père fondateur de la Communication Non Violente.

=> **Le simple fait de réaliser que tous les êtres humains sans exception partagent les mêmes besoins, est libérateur.**

Là où les êtres humains peinent à se comprendre, c'est sur les « **stratégies** » mises en place pour combler ces besoins. Alors que les besoins sont universels...

Quels sont ces besoins fondamentaux ?

- ✓ **Les besoins physiologiques** : avoir un abri, de l'eau, de la nourriture, mouvement, repos, respect du rythme, toucher / contact physique...
- ✓ **Le besoin de sécurité** : sécurité affective et matérielle, paix, harmonie, protection...
- ✓ **Le besoin d'autonomie / de liberté** : indépendance, exercice de son libre arbitre, choix de ses projets de vie, de ses rêves, de ses valeurs...
- ✓ **Le besoin d'identité / d'intégrité** : authenticité, estime de soi, confiance en soi, respect de soi, affirmation de soi, évolution
- ✓ **Les besoins de célébration / d'expression** : gratitude, contribution à la vie (des autres / la mienne), partage des joies et des peines, célébration des rêves réalisés, expression d'un deuil, de la déception...
- ✓ **Le besoin de jouer** : c'est un besoin fondamental et pas seulement pour les enfants ! défoulement, détente, ressourcement, amusement, rire...
- ✓ **Les besoins d'interdépendance** : acceptation, amour, appartenance, chaleur humaine, compréhension, confiance, empathie, sincérité, respect, soutien,...
- ✓ **Les besoins d'accomplissement de soi** : création, inspiration, réalisation, beauté, spiritualité, créativité,...
- ✓ **Les besoins de sens** : clarté, comprendre, discernement, transcendance, communion...
- ✓ **Les besoins de participation** : contribuer au bien être / à l'épanouissement (de soi / de l'autre), coopération, connexion, interdépendance, expression...

Situation 1 :

J'aspire tellement à l'harmonie et au lien avec mes enfants...

J'ai besoin de légèreté lorsque je passe du temps avec eux

=> besoin majeur : HARMONIE

Situation 2 :

J'ai vraiment besoin de repos

J'ai besoin d'écoute, d'empathie

J'ai besoin de coopération

=> besoin majeur : EMPATHIE

4. Se relier au besoin satisfait

Lorsque vous êtes rendue à cette étape, la situation est déjà un peu plus claire. Il est maintenant temps d'embrasser cette étape cruciale et salvatrice.

Vous avez identifié le besoin majeur qui n'est pas satisfait.

=> Maintenant, revivez à l'intérieur de vous une situation dans laquelle ce besoin a pleinement été satisfait.

Il peut s'agir d'un contexte similaire mais également d'une situation complètement différente et avec d'autres personnes.

Prenez le temps nécessaire pour revivre cette situation de l'intérieur afin que le besoin pleinement comblé vous habite. Une énergie particulière va émerger. Notre interlocuteur quelque-soit son âge le sentira et son ouverture et son écoute seront augmentées.

Les signes ne trompent pas lorsque l'on a pu ressentir ce besoin comblé : détente physique, un sourire, une joie intérieure. Prenez le temps de ressentir pleinement ces nouvelles sensations physiques.

=> Savourez pleinement et gardez précieusement ce trésor.

Situation 1 :

La veille, Théo était vraiment chagriné parce qu'il n'y avait plus de tarte. Il était inconsolable. Et Lisa s'est approchée de lui en disant, mon p'tit frère, tu es triste ? Tu voulais de la tarte. Si tu veux, je vais t'en faire une géante rien que pour toi...

Elle l'a peu à peu consolé en le prenant dans ses bras. En voyant ce magnifique spectacle, je me sentais remplie de joie, d'amour et de gratitude. Je revis pleinement ce moment, cet instant de grâce... Mon besoin d'HARMONIE est pleinement comblé.

Situation 2 :

Il y a une semaine, j'ai parlé au téléphone avec ma meilleure amie et elle m'a écouté. J'avais un souci avec mon mari et j'ai pu lui expliquer la situation et les émotions que je ressentais. Elle m'a écouté sans me donner de conseil. Elle a simplement écouté, pleinement avec moi. Elle a reconnu ma peine. Je me suis sentie pleinement entendue, acceptée. Je revis ce moment de partage durant lequel mon besoin d'EMPATHIE était pleinement satisfait. Je ressens une joie et une force intérieure.

5. Prendre soin de ce besoin

A partir de cette énergie nouvelle, vous allez pouvoir élaborer votre « **PPP** », le **Plus Petit Pas** pour prendre soin de ce besoin identifié.

=> Quel est le Plus Petit Pas que vous pourriez faire pour prendre soin de ce besoin ?

Le **PPP** doit être concret, réaliste, actuel, défini dans le temps.

Situation 1 :

J'ai remarqué que je vis de nombreuses situations d'harmonie en famille ou avec mes amies. Habituellement, je retiens beaucoup plus facilement les situations de contrariété ou de conflit.

Mon PPP pour satisfaire mon besoin d'HARMONIE : Noter d'ici ce soir une situation dans laquelle j'ai ressenti de l'harmonie aujourd'hui.

Situation 2 :

J'ai remarqué que très souvent, j'attends de recevoir de l'empathie de la part des autres. Mais comment pourraient-ils me donner ce que je n'arrive pas à me donner moi-même ?

Mon PPP pour satisfaire mon besoin d'EMPATHIE : D'ici ce soir, j'enregistre sur mon téléphone un événement quotidien avec une phrase d'amour envers moi : « Je fais de mon mieux avec mes enfants, avec les moyens et l'énergie dont je dispose aujourd'hui. » et je la lis lorsqu'elle s'affiche.

Remarque :

Le fait de suivre ce processus est déjà une façon très consciente de se donner de l'empathie. En ayant répondu à vos besoins, il vous sera beaucoup plus facile d'envisager des solutions aux situations de crises, de conflits avec vos enfants. Vous serez inspirée et aidée par une énergie nouvelle. C'est pour cette raison que vous pouvez choisir de vous concentrer en tout premier lieu sur vos besoins (et ultérieurement sur ceux de vos enfants). Si vos besoins sont satisfaits et que vous êtes plus épanouie, il y a de grandes chances pour que les besoins essentiels de vos enfants le soient également.

6. En finir avec la culpabilité

Nous n'avons pas appris à prendre soin de nos émotions. Gênés par ces vagues d'émotions qui nous traversent, nous sommes souvent démunis et cherchons à nous débarrasser au plus vite des émotions désagréables, la plupart du temps en changeant de sujet : « N'y pense plus », « Vas t'aérer », « Passe à autre chose »...

Maintenant, nous savons que nos émotions sont une information précieuse !

Et en même temps, lorsque ces tsunami émotionnels nous traversent et provoquent des réactions qui alimentent la crise, nous finissons avec un **sentiment de culpabilité** qui nous plombe.

=> **En CNV, la culpabilité est un de ces sentiments mêlés qui comportent un jugement. C'est une évaluation masquée. En soi, il est donc inapproprié.**

6.1 Nos réactions sont inconscientes

La plupart nos réactions immédiates à une situation de stress avec nos enfants : cris, geignements, disputes dans la fratrie, remarque irritante... sont totalement inconscients. La science indique que 95 % même de nos pensées seraient inconscientes. Alors, il suffit d'une parole, d'un geste ou d'une situation pour appuyer sur notre bouton rouge et le phénomène se déclenche. C'est automatique.

Parmi les causes, on retrouve les neurones miroirs. Les neurosciences ont démontré que des neurones spécifiques s'activent lorsque l'on regarde une personne réaliser une action et que le cerveau reproduit cette action par mimétisme. De plus, en ce qui concerne en particulier notre réaction face à une situation de stress avec nos enfants,

nous allons inconsciemment réagir comme l'ont fait nos parents avec nous. Il n'est pas rare de nous entendre utiliser les mêmes phrases que nous avons entendues des dizaines de fois lorsque nous étions enfant.

Ainsi, **il peut être extrêmement difficile de ne pas se mettre en colère / crier lorsque notre enfant se met en colère / crie**. Si ça vous arrive, culpabiliser ne servira à rien. C'est arrivé, c'est ainsi et la scène ne peut pas être rejouée à l'envers.

6.2 Il est toujours possible de s'excuser

En premier lieu, si vous perdez votre sang-froid et si vous projetez votre colère sur votre enfant, **dites-lui dès que possible que vous le regrettez** et que vous auriez dû choisir un autre moyen pour exprimer votre colère ou votre insatisfaction. Dites-lui que, malgré vos efforts et votre bonne volonté, c'était plus fort que vous, et que vous faites de votre mieux. Dites lui que c'est **VOTRE** colère et que ça n'a rien à voir avec lui. Et ce, quelque-soit son âge et votre estimation de ce qu'il peut comprendre ou non. Les enfants comprennent très bien le langage du cœur.

=> **Le plus important est que votre enfant sente que vous l'aimez toujours et que vous ne vouliez pas lui faire de mal.**

Contrairement à ce que plusieurs parents peuvent penser, **il est recommandé de vous excuser auprès de votre enfant d'un geste ou d'une parole que vous regrettez**.

Vous lui montrez ainsi que vous reconnaissez vos erreurs et que vous souhaitez poser un geste de réparation afin que vous vous sentiez mieux tous les deux. De cette façon, votre tout-petit comprend qu'il est acceptable, pour lui aussi, de reconnaître ses torts et de s'excuser.

6.3 Mettez de la conscience dans vos réactions

On a très souvent le tort de se fixer comme objectif de ne plus jamais se mettre en colère envers nos enfants. Ce n'est pas réaliste. C'est donc voué à l'échec. La culpabilité ne fera qu'augmenter.

=> **Je commence par être tendre avec moi même. Je fais de mon mieux avec les moyens dont je dispose à ce moment précis.**

Pour cesser de culpabiliser, je vous propose de devenir l'observateur de vos réactions, un peu comme si vous placiez une petite caméra en suspension juste à côté de vous. Ainsi, vous choisissez de mettre de la conscience dans vos réactions. Observez-vous en train de devenir contrariée, en train de hausser le ton, en train vous emporter.

=> **Observer suffit parfois à stopper le flux qui vous conduit au conflit.**

Tout s'est passé tellement vite et vous regrettez votre réaction ?

Votre liberté maintenant réside dans la possibilité que vous avez de revenir sur la situation le soir au calme ou le matin avant le réveil des enfants, de vous reconnecter avec la situation (même si c'est désagréable) et de dérouler les étapes suivantes, **SUR LE PAPIER.**

1. Décrire la situation de façon factuelle
2. Laisser s'exprimer les jugements, les critiques sans filtre
3. Identifier les sensations physiques, les émotions et les sentiments qui vous traversent (à l'aide de la liste fournie ci-dessous)
4. Lever le voile sur vos besoins non satisfaits (toujours à l'aide de la liste)
5. Se relier à une situation dans laquelle ce besoin était comblé (POINT ESSENTIEL)
6. Prendre soin de ce besoin en élaborant votre PPP

**JE PASSE A L'ACTION
JE COMMENCE PAR UNE SITUATION ET UNE ÉTAPE**

Annexe

Cette approche est principalement basée sur la Communication Non Violente (CNV). La CNV s'applique à toutes les situations de communication et elle développe notamment la « Demande » à l'autre. Vous trouverez de nombreux sites sur internet qui décrivent la méthode en détail. Ici, J'ai choisi de me concentrer sur les situations de tensions dans nos relations avec nos enfants et de mettre l'accent sur l'auto-empathie, car il m'est apparu que c'est l'aspect principal qui fait défaut à beaucoup de mamans. De plus, j'ai testé à de nombreuses reprises cette méthode avec mes enfants et elle s'avère efficace.

De plus, **il suffit de ressentir les bienfaits de la mise en place de ce processus UNE fois pour réaliser que c'est possible** et que l'on dispose d'un outil concret pour gérer les situations de tension avec ses enfants.

Voici donc les différentes sources qui m'ont aidées à rédiger ce livre électronique pour soutenir les familles.

Sources

Center for Nonviolent Communication, www.cnvsuisse.ch

Fabienne Poscia - <https://www.cnvsuisse.ch/fabienne-poscia/>

Isabelle Padovani - <https://www.club-cnv.com>

Marshall Rosenberg <https://youtu.be/bljRxdN-kL8>

Inbal Kashtan « Etre parent avec son cœur »

Isabelle Filiozat - <https://www.filiozat.net>

Noémie de Saint Sernin - <https://noemiedesaintsernin.com/>

En recevant mes lettres régulièrement, vous découvrirez de nombreux autres thèmes qui vous permettront d'y voir plus clair :

- Les étapes de développement de l'enfant
- Les facteurs déclencheurs de la crise chez l'enfant
- Les meilleurs moyens d'obtenir l'attention de vos enfants...

Surtout ne me croyez pas, expérimentez...

LISTE DE SENTIMENTS

SENTIMENTS LIÉS À DES BESOINS NOURRIS

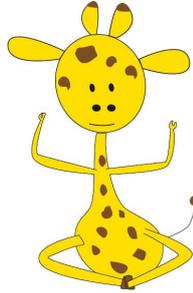
INSPIRÉ-E

émerveillé-e
ému-e
enthousiasmé-e
motivé-e
stimulé-e
surexcité-e
vivifié-e



EN PAIX

à l'aise
apaisé-e
calme
centré-e
comblé-e
content-e
détendu-e
serein-e
soulagé-e



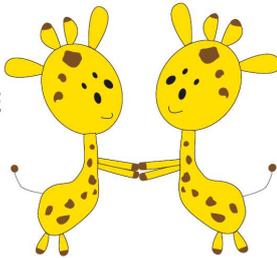
EXCITÉ-E

ébahi-e
emballé-e
exalté-e
gonflé-e à bloc
passionné-e
surpris-e
vibrant-e
vivant-e
vivifié-e



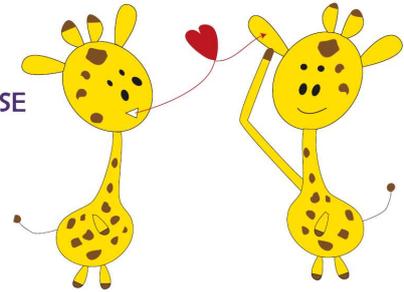
RECONNAISSANT-E

ému-e
plein-e de gratitude
touché-e



AFFECTUEUX-SE

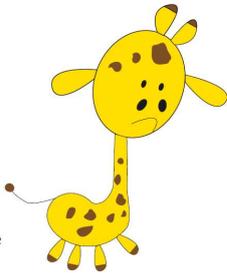
amoureux-se
attendri-e
compatissant-e
en harmonie avec
proche



SENTIMENTS LIÉS À DES BESOINS NON NOURRIS

TRISTESSE

déprimé-e
déçu-e
découragé-e
abbattu-e
attristé-e
désespéré-e
mélancolique
malheureux-se
désemparé-e



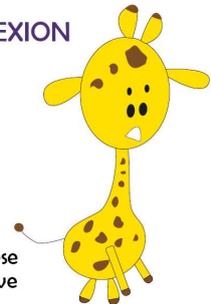
TENSION

accablé-e
agité-e
anxieux-se
bouleversé-e
crispé-e
épuisé-e
fébrile
frustré-e
nerveux-se
nerveux-se
stressé-e
tourmenté-e



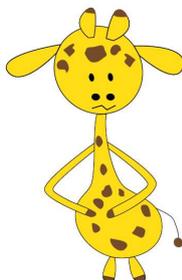
DÉCONNEXION

confus-e
détaché-e
distant-e
ennuyé-e
indifférent-e
indifférent-e
inerte
méfiant-e
suspçonneux-se
sur la défensive



DOULEUR

angoissé-e
courbaturé-e
désespéré-e
devasté-e
effondré-e
en souffrance
maussade
seul-e
tirillé-e
tourmenté-e



PEUR

anxieux-se
apeuré-e
craintif-ve
effrayé-e
horriifié-e
inquiet-ète
paniqué-e
terrifié-e
tourmenté-e
troublé-e



COLÈRE

contrarié-e
écœuré-e
énervé-e
exaspéré-e
excédé-e
fâché-e
furieux-se
haineux-se
irrité-e



DAILYNYC.COM

QUELQUES BESOINS FONDAMENTAUX DE L'ÊTRE HUMAIN

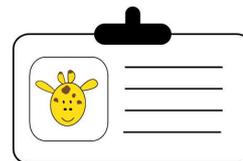
SURVIE

abri
air, respiration
alimentation
évacuation
hydratation
lumière
repos
reproduction (survie espèce)
mouvement, exercice
rythme (respect du)



IDENTITÉ

cohérence, accord avec ses valeurs
affirmation de soi
appartenance identitaire
authenticité
confiance en soi
estime de soi / de l'autre
évolution
respect de soi / de l'autre
intégrité



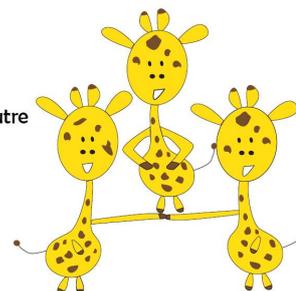
SÉCURITÉ

confiance
harmonie
paix
préservation (du temps, de l'énergie)
protection
réconfort
sécurité (affective et matérielle)
soutien



PARTICIPATION

contribuer au bien être ou à l'épanouissement de soi/de l'autre
coopération
concertation
co-création
connexion
expression
interdépendance



LIBERTÉ

autonomie
indépendance
émancipation
libre arbitre (exercice de son...)
spontanéité
souveraineté



ACCOMPLISSEMENT DE SOI

actualisation de ses potentialités
beauté
création
expression
inspiration
réalisation
choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves...
évolution, apprentissage
spiritualité



RÉCRÉATION

défolement, détente
jeu
récréation
ressourcement
rire



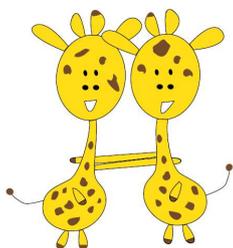
SENS

clarté
comprendre
discernement
orientation
signification
transcendance
unité
communion



RELATIONNELS

appartenance
attention
communion
compagnie
contact
empathie
intimité
partage
proximité
amour
chaleur humaine
délicatesse, tact
honnêteté, sincérité
respect



CÉLÉBRATION

appréciation
contribution à la vie (des autres / de la mienne)
partage des joies et des peines
prendre la mesure du deuil et de la perte (d'une occasion, d'une affection, d'un rêve...)
ritualisation
reconnaissance
gratitude

