
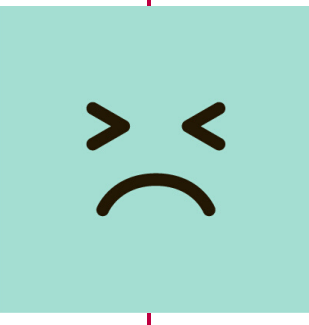
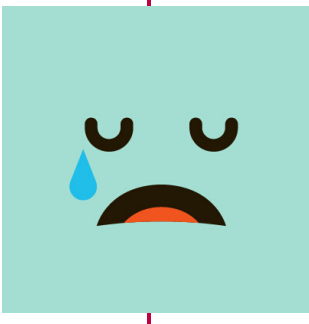
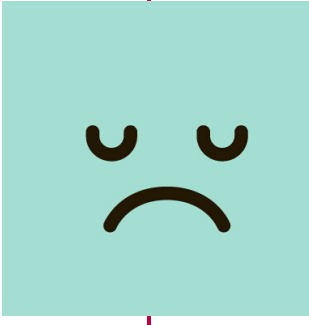
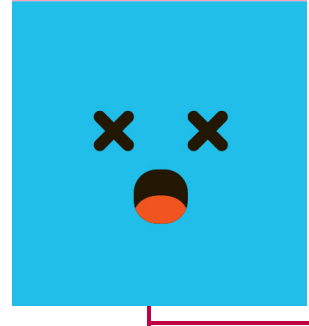
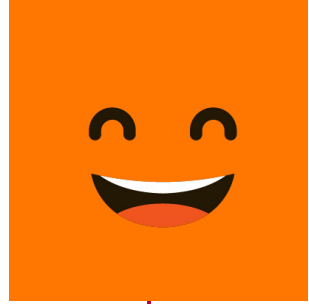


	ÉMOTIONS	SENSATIONS	BESOINS IMMÉDIATS	BESOINS PROFONDS
	Peur	Cœur qui bat vite Ventre serré Respiration difficile, bloquée Envie de fuir	Crier Pleurer Fuir Trembler	Me sentir en sécurité Être rassuré
	Colère	Mâchoire crispée Sourcils qui se froncent Poings qui se serrent Envie d'attaquer	Libérer l'énergie (sauter, courir, crier...) Me défendre/ attaquer	Être respecté Être écouté et compris
	Tristesse	Gorge serrée Larmes dans les yeux Mâchoire qui tremble Respiration saccadée Impossibilité de parler	Pleurer Me replier sur moi-même Trouver du réconfort	Être écouté Être consolé Être pris dans les bras
	Dégoût	Estomac serré Nausées Haut le cœur Nez qui se retrousse Mouvement de recul	Vomir S'éloigner, fuir Crier	Repousser ce qui est dangereux pour moi
	Surprise	Souffle coupé Yeux qui s'ouvrent en grand Bouche qui s'ouvre Immobilisation	Crier Reprendre mes esprits Respirer	Faire face à l'imprévu Pouvoir agir en conséquence
	Joie	Sourire Envie de rire Légèreté Sensation d'ouverture dans le cœur	Chanter, danser, rire Partager ma joie Serrer quelqu'un dans mes bras	Célébrer et partager avec les autres Être en lien