






ÉMOTIONS	SENSATIONS	MOUVEMENT	PENSÉES	STRATÉGIES DE RÉGULATION	BESOINS PROFONDS
 Peur	État d'urgence intérieur Cœur qui bat vite Nervosité, agitation Ventre serré Tremblements Respiration difficile, bloquée Envie de fuir	Reculer pour -fuir le danger -se mettre en sécurité	Au danger, au risque A l'impuissance, à l'incapacité de s'en sortir A comment éviter le problème A comment retrouver une situation par faitement libre et sûre	Crier/ pleurer Partir/ trembler Respirer pour laisser l'émotion passer Se soulager (lire un livre, prendre un bain...) S'organiser/ faire des plans	Besoin de sécurité Besoin de sûreté Besoin de liberté Besoin d'espace (fenêtre, porte...)
 Colère	État de tension Mâchoire crispée Sourcils qui se froncent Poings qui se serrent Envie d'attaquer/ sur les gardes	Repousser pour -poser des limites personnelles (attaquer/ lutter) -défendre l'espace vital -dénoncer les injustices	A l'image, à l'intégrité personnelle Au regard des autres, à leur jugement A avoir raison A comparer et juger A maîtriser A la peur d'échouer, de décevoir A la justice, l'équité	Libérer l'énergie (sauter, courir, crier...) Se défendre Regagner du pouvoir personnel Prouver sa valeur personnelle Agir pour plus de justice/ défendre les personnes maltraitées	Besoin d'identité Besoin d'appartenance Besoin de respect/ de considération/ reconnaissance Besoin de distinction/ de choix personnel Besoin de compréhension Besoin de justice/ équité
 Tristesse	Lourdeur/ lassitude/ fatigue Sensation de vide/ de froid Gorge serrée Larmes dans les yeux Mâchoire qui tremble Respiration saccadée Impossibilité de parler	Lâcher vers le bas pour -lâcher prise -attirer la compassion	A être tranquille, à la solitude Aux doutes sur soi : à quoi bon exister ? Aux autres (à la personne qui manque ou dévotion aux autres pour donner du sens à la vie) A la spiritualité, au sens de la vie	Pleurer Se replier sur soi-même Trouver du réconfort Chercher des explications pour donner du sens à ce qui arrive	Besoin de sens Besoin d'harmonie Besoin d'initiative/ d'action Besoin de compréhension Besoin d'écoute/ réconfort Besoin de contact physique (être pris dans les bras)
 Dégoût	Estomac serré Nausées/ vomissement Haut le cœur Nez qui se retousse	Se détourner/ détourner la tête Ou état de sidération	A se mettre en sécurité Pensée qui peut être bloquée par la sidération ou la dissociation	Vomir S'éloigner, fuir Crier Dénoncer/ parler	Besoin de fuite (repousser ce qui est dangereux pour soi) Besoin de sécurité Besoin d'écoute
 Surprise	Souffle coupé Yeux qui s'ouvrent en grand Bouche qui s'ouvre Tous les sens en alerte	S'immobiliser pour un état d'alerte et d'observation maximum	A la nature du stimuli perçu : est-ce un danger ? A la protection de l'estime de soi si nouveauté/ changement A la réalité de la situation : est-ce bien vrai ?	Crier Reprendre ses esprits Respirer Regagner du contrôle sur la situation	Besoin de clarté Besoin de sécurité Besoin de comprendre
 Joie	Sourire/ envie de rire Légèreté Sensation d'ouverture dans le cœur Impression d'énergie Expansion des limites du corps	Avancer pour -partager -communier -célébrer -se motiver	A la beauté de la vie A la chance d'être soi ici et maintenant A l'envie de partager ce moment	Chanter, danser, rire Partager la joie Serrer quelqu'un dans les bras Entrer en communion Se sentir appartenir à un groupe	Besoin de fêter/ célébrer ce qui est important Besoin de partager avec les autres/ d'être en lien
 Honte	Contraction Envie de disparaître	Baisser la tête/ baisser les yeux Et courber le dos	A la défaillance, à l'imperfection Au risque de perdre l'amour, l'intimité ou le contact avec des membres de la communauté A l'exclusion du groupe d'appartenance Au non alignement avec les valeurs	Demander pardon/ réparer Solliciter des excuses Agir pour aligner les valeurs et les actes Trouver du soutien	Besoin de considération/ de respect Besoin d'acceptation dans le groupe/ d'appartenance Besoin d'expression (dire les pensées, les émotions sans censure et sans peur de représailles ou d'exclusion)

Besoins communs : expression des émotions et empathie