


Sentiments
inconfortables

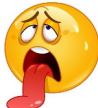
BESOINS UNIVERSELS (Humanité)

Sentiments
confortables

"Attention danger !"
 **Apeuré**
Inquiet

"J'sais pas quoi faire"
 **Démuni**
Perdu

"C'est intolérable"
 **En colère**
Énervé
Impuissant

"Raz-le bol"
 **Fatigué**
À bout

"Je m'attendais pas à ça"
 **Déçu**
Frustré

"J'sais pas quoi choisir"
 **Partagé**
Confus

"J'ai jamais de chance"
 **Triste**
Déprimé

"Oups !"
 **Mal à l'aise**
Gêné

Sécurité
Protection
Se ressourcer

Détente
Repos
Calme
Tranquilité

Repères
Orientation
Clarté

Contribuer
Bienveillance
Équité

Lien
Connexion
Partage
Appartenance

Collaboration
Soutien
Empathie
Écoute

Conscience
Liberté
Autonomie
Changement
Évolution

Expérimenter
Découverte
Apprentissage

Mouvement
Se défouler

"Ça va être trop cool!"
 **Motivé**
Joyeux

"Que demander de plus ?"
 **Satisfait**
Nourri

"Dite m'en plus !"
 **Intéressé**
Curieux
Enthousiaste

"Ouah !"
 **Enchanté**
Fasciné

"Tout va bien"
 **Détendu**
Calme

"J'en ai des larmes de joie"
 **Touché**
Ému

"Ouf !"
 **Soulagé**
Rassuré

"Chouette!"
 **Content**
Ravi

Intégrité
Authenticité
Accueil

Considération
Pris en compte
Être entendu

Créativité
Se réaliser
Divertissement
Fun

Deuil
Acceptation
Célébration
Souffler
Respirer

Efficacité
Préserver son temps
Préserver son énergie

Légèreté
...

