

GUIDE POUR UTILISER

« MON P'TIT RITUEL D'HYGIÈNE ÉMOTIONNELLE »

Avant de commencer, je prends le temps de 3 respirations en conscience pour me centrer.

Ma feuille « Mon p'tit rituel d'hygiène émotionnelle » est composée de 5 étapes pour voyager à l'intérieur de soi. Pour vous guider, vous pouvez répondre intérieurement aux questions suivantes. Puis écrire sur la feuille en quelques mots l'essentiel de ce qui a émergé en vous.

RESSENTIS CORPORELS :

- Qu'est-ce que je ressens dans mon corps en cet instant ?
- Est-ce qu'il y a une sensation qui m'appelle ?
- Est-ce que cette sensation a une direction, une forme, une matière ?

SENTIMENTS :

- Qu'est-ce que je ressens en cet instant ?
- Qu'est-ce qui se vit dans mon cœur ?

(Je peux parcourir la liste des sentiments et noter ceux qui me parlent en cet instant).

PENSÉES :

- Qu'est-ce que je me raconte sur ce que je vis ?
- Quelles pensées, jugements me traversent là, maintenant ?

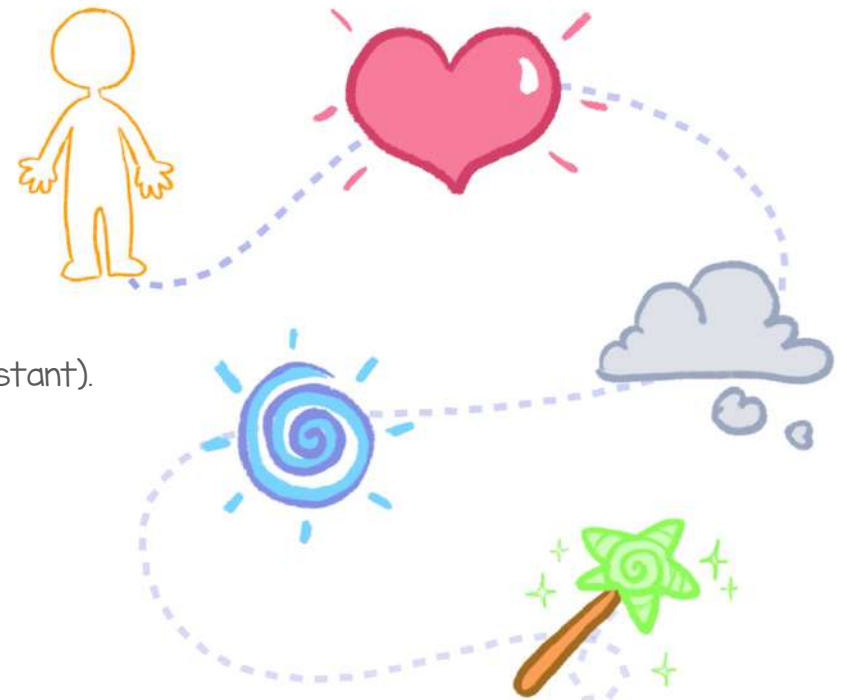
BESOINS :

- Quels sont mes besoins en cet instant ?
- Qu'est-ce que j'aspire à vivre ?

(Je peux parcourir la liste des besoins et noter les besoins qui me parlent en cet instant).

DEMANDE/ACTION :

- Quelle action ou demande concrète puis-je faire pour vivre davantage ce que j'aime vivre ?





MON P'TIT RITUEL D'HYGIÈNE ÉMOTIONNELLE

DATE :

DATE :

DATE :

DATE :



RESSENTIS
CORPORELS

SENTIMENTS



PENSÉES



BESOINS

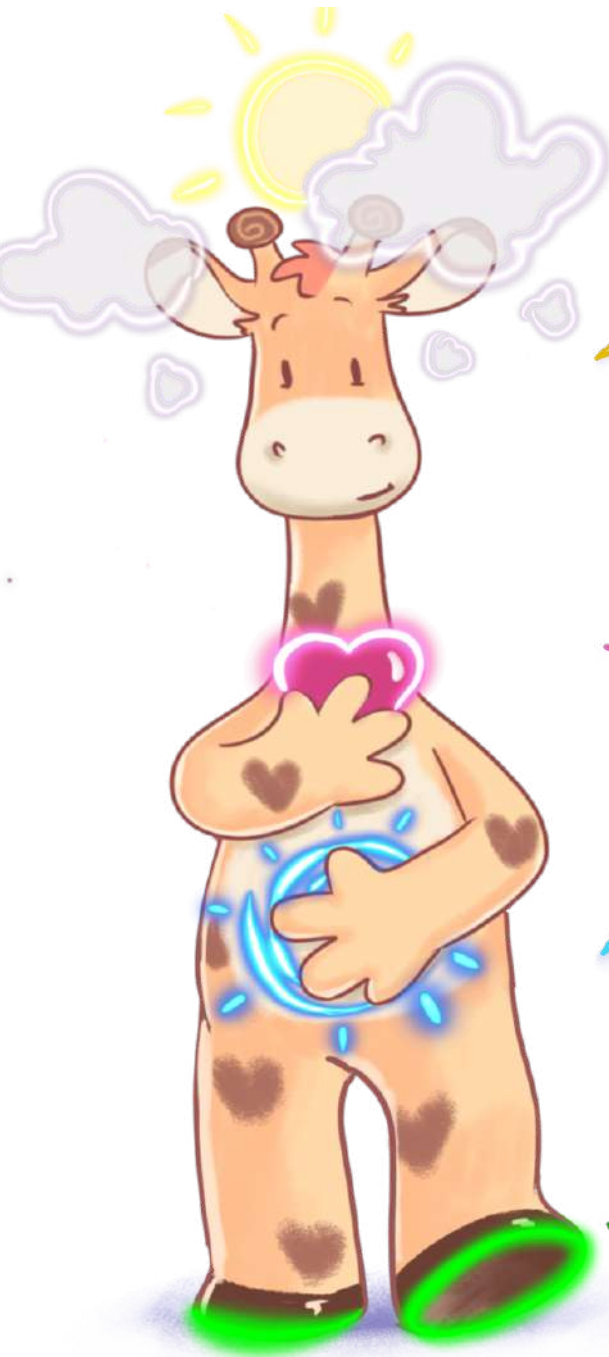


ACTION
DEMANDE



DATE :

MA PAUSE AUTO-EMPATHIE GUIDÉE



OBSERVATION

Quels sont les faits ?
≠

Qu'est-ce que je me dis
à propos des faits ?

PENSÉES

RESSENTIS

Qu'est-ce que je ressens
dans mon corps et dans
mon cœur ?

BESOINS

Quels sont mes besoins ?
Qu'est-ce que j'aimerais
vivre ?

ACTION / DEMANDE

Quelle action ou
demande puis-je faire au
service de mes besoins ?

LISTE DES EMOTIONS ET RESENTIS

QUAND NOS BESOINS SONT REJOINTS



AFFECTION

Amour (plein.e de)
Amoureux.se
Attendri.e
Attiré.e
Charmé.e
Compassion (plein.e de)
Connecté.e
Emu.e
Gratitude (plein.e de)
Reconnaissant.e
Relié.e
Tendresse (plein.e de)
Touché.e



SÉRÉNITÉ

Apaisé.e
Calme
Centré.e
Comblé.e
Confiant.e
Décontracté.e
Détendu.e
Léger.e
Nourri.e
Ouvert.e
Paisible
Rassuré.e
Relaxé.e
Serein.e
Soulagé.e
Tranquille
Zen



JOIE

Amusé.e
Content.e
Enchanté.e
Enjoué.e
Entrain (plein.e d')
Euphorique
Fier.e
Gai.e
Heureux.se
Hilare
Humeur espiègle
Joyeux.se
Ravi.e
Réjoui.e
Satisfait.e



INTÉRÊT

Admiratif.ve
Attentif.ve
Captivé.e
Concentré.e
Curieux.se
Ébloui.e
Emballé.e
Émerveillé.e
Enthousiaste
Époustouflé.e
Excité.e
Fasciné.e
Inspiré.e
Intrigué.e
Passionné.e
Surpris.e



ÉNERGIE

Électrisé.e
En effervescence
En expansion
Enflammé.e
Excité.e
Galvanisé.e
Pétillant.e
Plein d'énergie
Rayonnant.e
Régénéré.e
Revigoré.e
Surexcité.e
Vibrant.e
Vivifié.e

QUAND NOS BESOINS NE SONT PAS REJOINTS



PEUR

Angoissé.e
Anxieux.se
Apeuré.e
Effrayé.e
Horrifié.e
Inquiet.e
Méfiant.e
Paniqué.e
Stressé.e
Sur mes gardes
Terrifié.e
Terrorisé.e



COLERE

Agacé.e
Amer.e
Contrarié.e
Dégouté.e
Écœuré.e
En colère
Énervé.e
Exaspéré.e
Excédé.e
Fâché.e
Frustré.e
Furieux.se
Hors de moi

TENSION

Agité.e
Crispé.e
Impatient.e
Nerveux.se
Préoccupé.e
Tendu.e



TRISTESSE

Accablé.e
Blessé.e
Chagriné.e
Consterné.e
Découragé.e
Déçu.e
Démoralisé.e
Dépité.e
Déprimé.e
Désespéré.e
Désolé.e
Effondré.e
En deuil
Impuissant.e
Malheureux.se
Morose
Peiné.e
Résigné.e
Seul.e
Triste



CONFUSION

Bouleversé.e
Confus.e
Chamboulé.e
Coupable
Déboussolé.e
Démuni.e
Déprimé.e
Désemparé.e
Déstabilisé.e
Dubitatif.ve
Gêné.e
Honteux.se
Impuissant.e
Indécis.e
Intimidé.e
Jaloux.se
Mal à l'aise
Partagé.e
Remué.e
Tirillé.e



FATIGUE

Abattu.e
Affaiblit
Anéanti.e
Éprouvé.e
Épuisé.e
Exténué.e
Endolori.e
Endormi.e
Fatigué.e
Lessivé.e
Léthargique
Sans énergie
Vidé.e

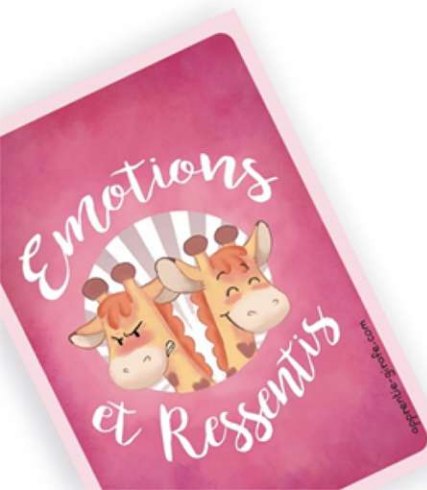


SIDÉRATION

Abasourdi.e
Ahuri.e
Choqué.e
Effaré.e
Estomaqué.e
Étonné.e
Interloqué.e
Perplexe
Sidé.e
Stupéfait.e
Surpris.e



Retrouvez d'autres ressources sur
APPRENTIE-GIRAFE.COM



LISTE DES ÉVALUATIONS MASQUÉES

Quand je mélange mes sentiments et mes interprétations...



ACCUSÉ.E

Blâmé.e
Blessé.e
Fautif
Incriminé.e
Jugé.e
Mis.e en cause
Pris.e en faute



ATTAQUÉ.E

Agressé.e
Bousculé.e
Critiqué.e
Harcelé.e
Insulté.e
Malmené.e
Menacé.e
Offensé.e
Persécuté.e
Provoqué.e



DOMINÉ.E

Bridé.e
Contraint.e
Écrasé.e
Étouffé.e
Exploité.e
Forcé.e
Maltraité.e
Materné.e
Minimisé.e
Piétiné.e
Vaincu.e



MANIPULÉ.E

Dupé.e
Escroqué.e
Exploité.e
Floué.e
Piégé.e
Roulé.e
Trahi.e
Trompé.e
Utilisé.e
Volé.e



MEPRISÉ.E

Bête
Déconsidéré.e
Dénigré.e
Déprécié.e
Dévalorisé.e
Discrédité.e
Diminué.e
Incapable
Humilié.e
Méprisé.e
Minable
Négligé.e
Nul.le
Rabaissé.e
Ridiculisé.e
Sali.e



REJETÉ.E

Abandonné.e
Délaisé.e
Ecarté.e
Exclu.e
Ignoré.e
Incompris.e
Indésirable
Invisible
Isolé.e
Jeté.e
Largué.e
Mise.e de côté
Nié.e
Pas accepté.e
Pas aimé.e
Pas entendu.e
Pas reconnu.e



Les **évaluations masquées** sont des mots employés **comme des sentiments** alors qu'ils sont un **mélange de sentiments et d'interprétations** sur ce que l'autre « me fait » ou sur ce que nous « pensons être ».

Ils nous font perdre de vue que **ce sont nos besoins qui sont la cause réelle de nos sentiments** et **diminuent notre pouvoir d'embellir notre vie**.

Lorsque j'exprime à l'autre des **évaluations masquées**, cela augmente le risque qu'il/elle **entende un reproche** de ma part.

LISTE DES BESOINS FONDAMENTAUX



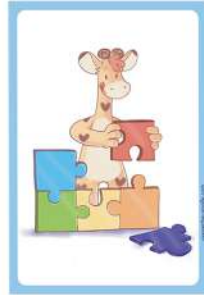
SURVIE

Abri
Air
Alimentation
Chaleur
Espace
Évacuation
Expression sexuelle
Hydratation
Lumière
Mouvement
Repos
Sécurité
Stimulation sensorielle



INTÉGRITÉ

Authenticité
Autonomie
Choix
Clarté
Cohérence
Confiance
Connexion à soi
Discernement
Estime de soi
Dignité
Intégrité
Liberté
Préserver son temps
et son énergie
Rythme (*aller à son*)
Spontanéité
Souveraineté
Structure/Ordre



RÉALISATION

Accomplissement
Actualisation des
potentialités
Apprentissage
Créativité
Exploration
Épanouissement
Évolution
Exploration
Inspiration
Réalisation
Sens
Unicité



HARMONIE

Beauté
Calme
Détente
Fluidité
Harmonie
Jeu / Rire
Légèreté
Récréation
Ressourcement
Paix
Simplicité



RELATION

Accueil
Amour
Apprivoisement
Bienveillance
Chaleur humaine
Connexion
Délicatesse
Douceur
Écoute
Empathie
Expression
Intimité
Partage
Proximité
Réconfort
Réciprocité
Tendresse



COOPÉRATION CÉLÈBRATION

Appartenance
Appréciation
Attention
Coopération
Considération
Contribution
Équité/Équivalence
Préserver la vie
Partage
Reconnaissance
Respect
Soutien



Célébration
Communion
Faire le deuil
Honorer
Intensité
Se sentir vivant
Spiritualité



Tout jugement est l'expression tragique
d'un besoin non satisfait.

Marshall Rosenberg



Retrouvez d'autres ressources sur
APPRENTIE-GIRAFE.COM