À imprimer · pour le frigo ou ton carnet

Liste des émotions

Au lieu de "bien" et "mal", cherche un mot précis. Tu peux en choisir plusieurs : les émotions arrivent rarement seules. Attention à "j'ai l'impression que..." : derrière, il y a souvent une pensée, pas une émotion.

Quand tes besoins sont satisfaits

Joie

joie, bonheur, gaieté, contentement, ravissement, amusement, espièglerie, exaltation

Calme

calme, paix, détente, bien-être, sérénité, sécurité, confort, insouciance

Chaleur et proximité

gratitude, attendrissement, émotion, tendresse, amour, affection, chaleur, sympathie

Énergie

énergie, vitalité, élan, enthousiasme, motivation, impatience joyeuse, curiosité, intérêt

Force et épanouissement

confiance en soi, fierté, épanouissement, satisfaction, sentiment d'accomplissement, courage, force, espoir

Quand tes besoins ne sont pas satisfaits

Tristesse

tristesse, abattement, cafard, morosité, déception, solitude, découragement, résignation

Peur

peur, crainte, inquiétude, nervosité, anxiété, malaise, tension, panique

Colère

colère, agacement, irritation, mauvaise humeur, frustration, impatience, ressentiment, amertume

Fatigue

fatigue, somnolence, lourdeur, lassitude, usure, épuisement, éreintement, manque de forces

Honte et incertitude

honte, gêne, culpabilité, embarras, maladresse, timidité, insécurité, doute

Peine

peine, douleur, détresse, cœur brisé, accablement, deuil, sentiment d'abandon, angoisse

Derrière chaque émotion, il y a un besoin

Liste des besoins

Complète la phrase : "Je ressens... parce que j'ai besoin de..." Si ta réponse contient une personne précise ou une action précise, c'est une stratégie, pas un besoin. Demande-toi : et qu'est-ce que ça m'apporterait ?

Corps et sécurité

repos, sommeil, nourriture, mouvement, santé, sécurité, abri, contact physique

Lien et appartenance

amour, proximité, affection, amitié, communauté, appartenance, soutien, confiance

Respect et reconnaissance

respect, reconnaissance, appréciation, visibilité, écoute, compréhension, acceptation, équité

Autonomie

liberté, indépendance, choix, pouvoir décider pour soi, espace, intimité, spontanéité

Sens et évolution

sens, but, évolution, apprentissage, créativité, compétence, efficacité, contribution

Honnêteté et intégrité

authenticité, honnêteté, intégrité, clarté, transparence, présence, expression de soi

Jeu et paix

jeu, humour, joie, légèreté, paix, harmonie, beauté, ordre

> *On se dispute sur les stratégies : qui sort les poubelles, qui appelle qui, qui a raison. Nos besoins, eux, se ressemblent en général beaucoup.*

Date : _____

Un message "je" en 4 étapes

Pense à une situation qui te pèse en ce moment. Écris-la ici avant d'en parler.

1. Observation Que s'est-il passé exactement ? Sans jugement, sans "toujours" ni "jamais".

2. Sentiment Qu'est-ce que je ressens ? Un ou deux mots de la liste des émotions.

3. Besoin De quoi ai-je besoin ? Un mot de la liste des besoins.

4. Demande Quel geste concret et faisable vais-je demander ?

LA PHRASE ENTIÈRE : QUAND... JE RESSENS... PARCE QUE J'AI BESOIN DE... EST-CE QUE TU SERAIS D'ACCORD POUR... ?

Écris-toi d'abord la conversation difficile

Avant de dire quelque chose de difficile, écris-le en quatre étapes dans une lettre à ton futur toi. Elle te revient par e-mail dans quelques mois. Tu liras si la conversation a eu lieu et ce qui a changé.



Tu écris aujourd'hui

Quatre étapes et quelques phrases de toi.



Nous la scellons

Ta lettre est chiffrée dès que tu l'enregistres.



Elle te revient

Par e-mail dans 1, 3, 6 ou 12 mois.

> *Commence par quatre phrases : ce qui s'est passé, ce que je ressens, ce dont j'ai besoin et ce que je vais demander.*

Scanne le code avec ton téléphone ou va sur

writetomyself.com/fr

Écrire une lettre est gratuit, sans compte.

Tu veux regarder ta relation en face, tranquillement ?

La lettre guidée **Crise de couple ou simple mauvaise passe ?** prend 5 minutes et examine le temps à deux, la communication, la proximité, la confiance, le quotidien et l'avenir commun. Tu vois tes premiers résultats tout de suite. Tu la trouves sur **writetomyself.com/fr/lettres-guidees/test-de-couple**.