

# Qu'est-ce qui se passe en moi?

## MA SITUATION

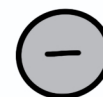
Je me lâche, avec mes tripes et mes casseroles, zéro censure, zéro interdit !

J'essaie de traduire avec des exemples, des observations ce qui provoque mon bien ou mal être.

## MES SENTIMENTS



Je prends la liste des sentiments et je note ceux positifs provoqués par ma situation.



Je prends la liste des sentiments et je note ceux négatifs provoqués par ma situation.

## MES BESOINS

Je note ici mes besoins non remplis qui provoquent mes sentiments...

Besoins urgents, tout de suite maintenant !

Besoins auxquels je vais devoir répondre au mieux et au plus vite.

Besoins utopiques ! Ici les besoins qui me paraissent impossibles à combler !

## MES STRATÉGIES

Je vais noter ici 6 actions à tenter de mettre en place pour combler mon besoin, faire évoluer mes sentiments et donc transformer la situation ! Cela va aussi m'aider à en parler et faire mon chemin.

Action solo qui n'implique personne d'autre que moi



Une demande précise à quelqu'un



La sollicitation d'un professionnel ou d'un produit ou d'un service extérieur à moi et mes proches



Après le temps de partage, j'ajoute une nouvelle stratégie ici

Une solution rêvée, possible dans le monde des bisounours



Un temps de partage avec quelqu'un pour débriefer cette solution rêvée !



Une autre demande précise à quelqu'un d'autre

