



Autodiagnostiquez  
les besoins qui se cachent derrière vos émotions  
et gagnez en assertivité

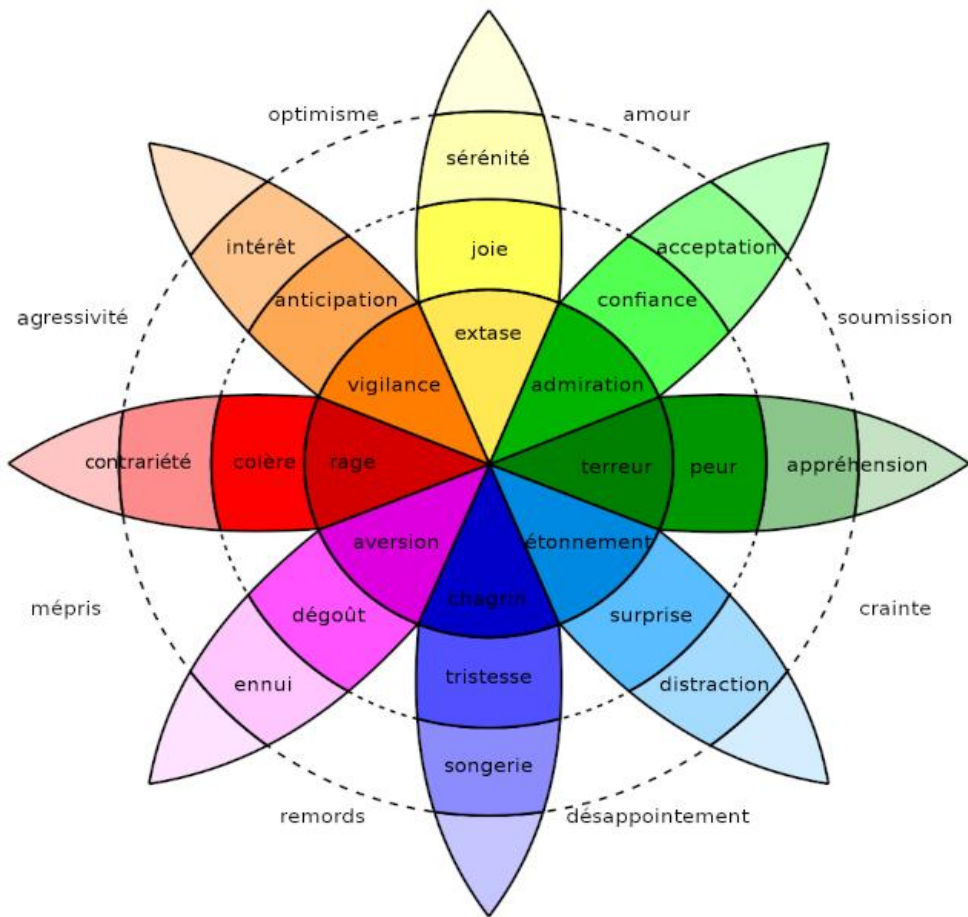
ETAPE 1

Souvenez-vous de la dernière situation qui a généré chez vous des émotions désagréables.  
Parmi les 36 émotions suivantes cochez celles que vous avez ressenties.

| PEUR                                  | COLERE                               | DÉGOÛT                               | SURPRISE                                | TRISTESSE                              | JOIE                                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Inquiétude   | <input type="checkbox"/> Embarras    | <input type="checkbox"/> Amertume    | <input type="checkbox"/> Etonnement     | <input type="checkbox"/> Déception     | <input type="checkbox"/> Amusement    |
| <input type="checkbox"/> Anxiété      | <input type="checkbox"/> Contrariété | <input type="checkbox"/> Culpabilité | <input type="checkbox"/> Emerveillement | <input type="checkbox"/> Apitoiement   | <input type="checkbox"/> Fierté       |
| <input type="checkbox"/> Timidité     | <input type="checkbox"/> Agacement   | <input type="checkbox"/> Ecœurement  | <input type="checkbox"/> Enchantement   | <input type="checkbox"/> Abattement    | <input type="checkbox"/> Extase       |
| <input type="checkbox"/> Jalousie     | <input type="checkbox"/> Frustration | <input type="checkbox"/> Aversion    | <input type="checkbox"/> Admiration     | <input type="checkbox"/> Dépression    | <input type="checkbox"/> Satisfaction |
| <input type="checkbox"/> Appréhension | <input type="checkbox"/> Humiliation | <input type="checkbox"/> Mépris      | <input type="checkbox"/> Perplexité     | <input type="checkbox"/> Découragement | <input type="checkbox"/> Passion      |
| <input type="checkbox"/> Méfiance     | <input type="checkbox"/> Impatience  | <input type="checkbox"/> Honte       | <input type="checkbox"/> Ahurissement   | <input type="checkbox"/> Résignation   | <input type="checkbox"/> Désir        |

ÉMOTIONS COMPLÉMENTAIRES

L'UNIVERS COMPLEXE DES ÉMOTIONS



## ETAPE 2

Souvenez-vous de la dernière situation qui a généré chez vous des émotions désagréables.  
Parmi les 40 besoins, cochez ceux que vous avez éprouvés, même en partie.

- ☐ BESOIN DE RIRE gaieté, joie
- ☐ BESOIN DE JUSTICE équité, loyauté
- ☐ BESOIN DE LÂCHER PRISE décontraction, détachement
- ☐ BESOIN DE LIBERTÉ autonomie, élan
- ☐ BESOIN DE RÉCONCILIATION paix, pardon
- ☐ BESOIN DE JOUER divertissement, plaisir
- ☐ BESOIN DE RECONNAISSANCE considération, encouragement
- ☐ BESOIN DE RANGER contrôler, organiser
- ☐ BESOIN DE RÉFLECHIR échafauder, imaginer
- ☐ BESOIN DE REPOS détente, récupération
- ☐ BESOIN DE RÉSISTER faire face, tenir bon
- ☐ BESOIN DE RESPECT courtoisie, politesse
- ☐ BESOIN DE RÊVER évasion, folie
- ☐ BESOIN DE SÉRÉNITÉ calme, solitude
- ☐ BESOIN DE SÉCURITÉ assurance, fiabilité
- ☐ BESOIN DE SENS but, direction
- ☐ BESOIN DE SOINS assistance, secours
- ☐ BESOIN DE SOUPLESSE adaptation, flexibilité
- ☐ BESOIN DE PARTIR abandonner, quitter
- ☐ BESOIN D'AIDE collaboration, coopération
- ☐ BESOIN DE SPIRITUALITÉ élévation, recueillement
- ☐ BESOIN DE STABILITÉ équilibre, solidité
- ☐ BESOIN DE VICTOIRE accomplir, réussir
- ☐ BESOIN D'ÉCOUTE attention, compréhension
- ☐ BESOIN D'HONNÊTETÉ droiture, intégrité
- ☐ BESOIN DE NOURRITURE réserves, ressources
- ☐ BESOIN DE COMPRENDRE clarifier, dénouer
- ☐ BESOIN DE RÉFLÉCHIR échafauder, imaginer
- ☐ BESOIN DE PROPRETÉ hygiène, purification

## ETAPE 2

Souvenez-vous de la dernière situation qui a généré chez vous des émotions désagréables.  
Parmi les 40 besoins, cochez ceux que vous avez éprouvés, même en partie

- ☐ BESOIN DE TENDRESSE affection, douceur
- ☐ BESOIN D'OSER entreprendre, franchir
- ☐ BESOIN D'ESPOIR ouvertures, perspectives
- ☐ BESOIN D'INTÉGRATION appartenance, inclusion
- ☐ BESOIN D'ANCRAGE enracinement, fondations
- ☐ BESOIN DE CRÉER fabriquer, réaliser
- ☐ BESOIN D'HARMONIE confort, fluidité
- ☐ BESOIN DE BIENVEILLANCE compassion, protection
- ☐ BESOIN DE CADRE adhésion, engagement
- ☐ BESOIN DE CHALEUR contact, proximité
- ☐ BESOIN DE CÉLÉBRER fêtes, réjouissances
- ☐ BESOIN DE RENAÎTRE éclosion, renouvellement
- ☐ BESOIN DE CHOISIR décider, résoudre
- ☐ BESOIN DE COHÉRENCE cohésion, unité
- ☐ BESOIN D'ÉCHANGES partages, réseau
- ☐ BESOIN DE COMPLICITÉ communion, connivence
- ☐ BESOIN DE PILOTER conduire, encadrer
- ☐ BESOIN DE CONFRONTATION affronter, contredire
- ☐ BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT apprentissage, initiation
- ☐ BESOIN DE CONSOLATION empathie, réconfort
- ☐ BESOIN DE DÉFOULEMENT éliminer, évacuer
- ☐ BESOIN D'EXPLORER découvrir, voyager
- ☐ BESOIN DE DÉFI compétition, dépassement
- ☐ BESOIN DE RESPIRER espace, lumière
- ☐ BESOIN DE PARLER raconter, révéler
- ☐ BESOIN DE DISCERNER évaluer, juger
- ☐ BESOIN DE DONNER offrir, transmettre
- ☐ BESOIN DE FAIRE SON DEUIL pleurer, renoncer
- ☐ BESOIN DE LUTTER attaquer, combattre
- ☐ BESOIN DE RECONSTRUCTION cicatrisation, régénération



ETAPE 3

- 1) Hiérarchisez vos besoins.
- 2) Prendre un temps de recul sur la situation et votre vécu du contexte
- 3) Préparez la méthode en 5 points et adaptez-la si besoin

- Quand tu as fait
- Je me suis sentie
- J’ai pensé que
- J’ai besoin de
- J’aimerais que tu fasses

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Quand tu as fait         |  |
| Je me suis sentie        |  |
| J’ai pensé que           |  |
| J’ai besoin de           |  |
| J’aimerais que tu fasses |  |

