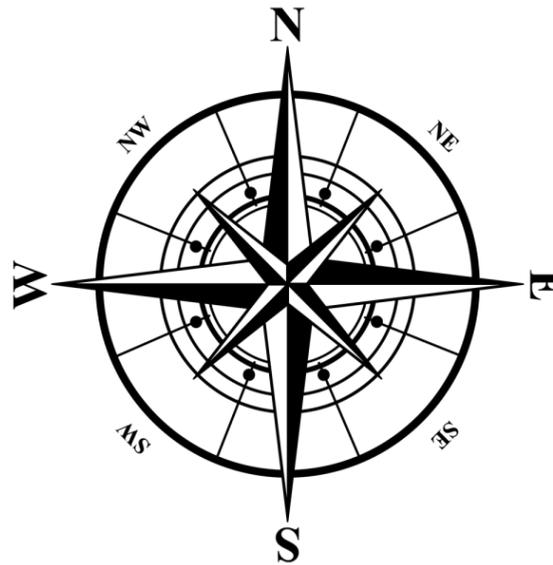


Émotions > besoins

JOIE | Besoin de lien, réjouissance, **partage**

TRISTESSE

Besoin de : réconfort,
ralentir,
"laisser s'écouler",
se recentrer sur soi,
accepter,
amour inconditionnel



COLÈRE

Besoin de : comprendre,
libérer le trop-plein,
changement,
réparation,
**écouter ses propres
besoins.**

PEUR | Besoin de : protection, aide, compréhension & clarté, réassurance, **sécurité.**

Note : ce sont des exemples. A vous de créer votre propre boussole !