

Guide d'utilisation

«Emotions et Ressentis»

«L'Energie des Besoins»

Bienvenue dans ce petit guide d'utilisation des cartes illustrées «Emotions et Ressentis» et «L'Energie des besoins».

Vous trouverez ci-après, quelques pistes pour utiliser les cartes avec vous-même ou vos proches. Ce guide se veut évolutif et sera enrichi régulièrement. N'hésitez pas à revenir consulter le site pour être informé des mises à jour.

Ces cartes ont été illustrées avec Amour et j'espère qu'elles parleront à votre coeur au delà des mots.

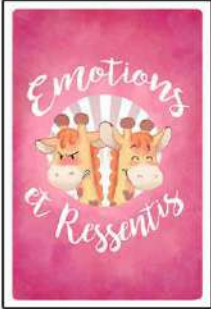
Bon voyage à la rencontre de vous m'aime !

«IL EXISTE UN ENDROIT, AU DELA DU BIEN ET DU MAL, C'EST LÀ QUE JE TE REJOINDRAI.» RUMI

1

Bienvenue mes émotions

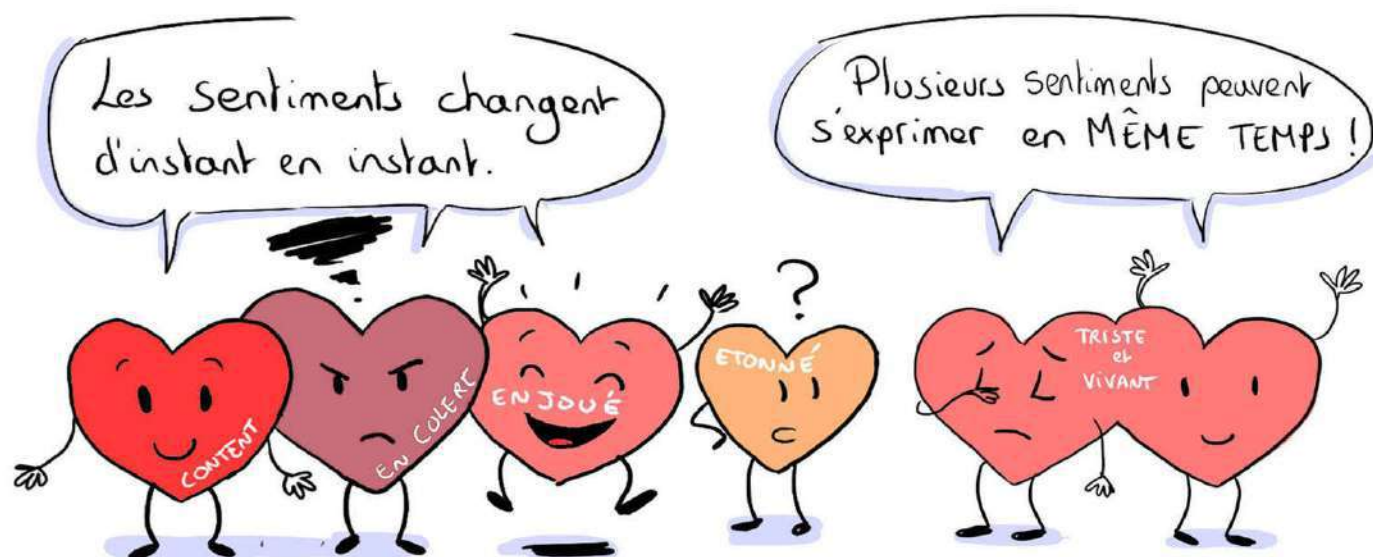
Se familiariser avec les émotions et leur fluctuation au cours de la journée



1 – A partir du paquet de cartes Emotions, je prélève les cartes qui correspondent à mon état intérieur du moment.

2 - J'étale les cartes prélevées devant moi et je respire en imaginant que je souhaite la bienvenue à chacune de ces émotions.

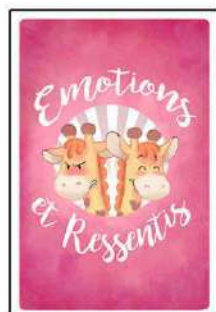
3- A différents moments de la journée, je reprends un temps pour refaire la partie 1 et 2 de cette fiche. Mes émotions sont-elles les mêmes ? Est-ce qu'elles ont changé ?



2

Mes émotions dans mon corps

Ecouter profondément son corps pour rencontrer la palette de sensations liées à une émotion.



1 – A partir du paquet de cartes Emotions, je prélève une carte au hasard.

2 - J'observe à quel endroit de mon corps cette émotion raisonne.

3- J'observe sous quelle forme elle se manifeste (tension, détente, chaud, froid...) Cette sensation a-t-elle une forme ? une couleur ? une texture ?

4- Je laisse vivre cette sensation et je l'observe évoluer lorsque je lui donne de l'attention.

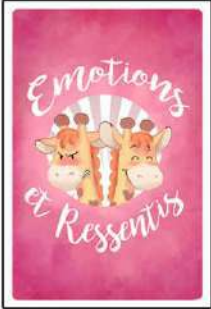
5- Je remercie mon corps pour cette palette de ressentis qu'il me fait vivre.



3

Mon rapport à mes émotions

Me rencontrer dans le lien que j'entretiens avec mes émotions.



1- A l'aide des cartes Emotions, je prélève les cartes qui répondent à ces questions :

- Quelle est l'émotion que je préfère vivre ?
- Quelle est l'émotion que j'aime le moins ressentir ?
- Quelle est l'émotion avec laquelle je suis le plus à l'aise / mal à l'aise ?
- Quelle émotion je ressens le plus souvent ? le moins souvent ?

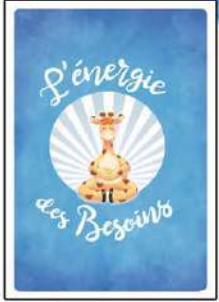
2- Comment je me sens après m'être posé ces questions ?



1

Savourons ce qui va bien !

Prendre conscience de tout ce qui est satisfait dans notre vie



1 – J'étale les cartes besoins devant moi et je prends le temps de les observer.

2 – Je prélève les cartes qui me parlent de mes besoins satisfaits en cet instant.

3 – Je les dispose devant moi et je respire en me reliant à comment chacun de ces besoins satisfaits vit en moi.

4 – Je savoure comment je me sens lorsque je prends conscience de tous ces besoins satisfaits en cet instant.



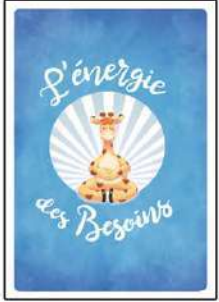
Wao, je ne pensais pas avoir autant de besoins satisfaits !



2

Le besoin du jour

Se familiariser avec les besoins au quotidien.



1 – A partir des cartes besoins étalées faces cachées devant moi, je choisis la carte qui m'appelle pour cette journée.

2 - Je la regarde et me relie à ce qui est vivant en moi, en lien avec cette carte (pensées sur ce besoin, sensations corporelles, ressentis, images ...)

3- A différent moment de la journée, je prends un temps pour observer comment ce besoin vit en moi (si il est présent , si il demande mon attention ...) et si nécessaire je pose des actions pour en prendre soin.



3

Plongée au coeur des besoins

Descendre dans les différentes strates de nos besoins



1 – J'étale les cartes besoins devant moi et je prends le temps de les observer.

2 – De quoi ai-je besoin en ce moment ?
Je prélève la carte besoin qui m'appelle.

3 – Si ce besoin était pleinement nourri, quel autre besoin en moi cela nourrirait ?
Je prélève la carte besoin qui répond à la question.

4 – Si ce nouveau besoin était pleinement nourri, quel autre besoin en moi cela nourrirait ??
Je prélève la carte besoin qui répond à la question.

5 – Je continue sur le même modèle 5 fois en tout.

6 - Je dispose les cartes besoins prélevées devant moi, dans leur ordre d'apparition. J'accueille dans mon corps et mon coeur ce qui se vit lorsque je suis en lien avec ces besoins à travers lesquels je viens de naviguer.



4

Le jeu de la créativité

Laissér l'énergie de nos besoins nous
inspirer des solutions créatives



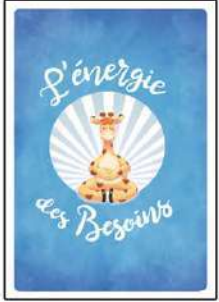
- 1 – Chaque joueur prélève une carte BESOIN (au hasard ou bien choisit un besoin qui est vivant pour lui maintenant)
- 2 – Chacun des joueurs partage aux autres comment ce besoin résonne pour lui en cet instant.
- 3 – On place les cartes BESOINS au centre et on laisse émerger à haute voix toutes les idées de stratégies(même celles qui nous semblent absurdes) qui permettraient de nourrir ces besoins ensemble.
- 4 - On choisit collectivement la stratégie que l'on préfère et on la réalise ensemble.



5

Ma sagesse me parle

Se laisser inspirer par sa sagesse intérieure



1 – Je respire, je me centre et je me concentre sur une question ouverte pour laquelle j'aimerais recevoir du soutien ou une guidance de la part de ma sagesse intérieure.

Exemples : Qu'est ce qui pourrait me soutenir dans cette situation de ma vie ? Qu'est-ce qui pourrait me guider pour aller vers tel objectif ?

2 – A partir des cartes besoins étalées faces cachées, je choisis 3 cartes qui m'appellent.

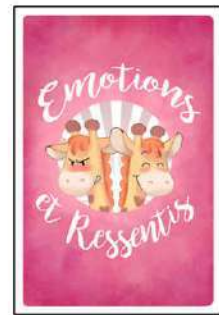
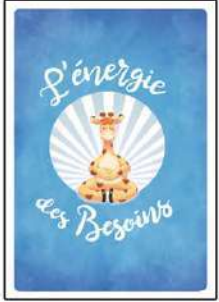
3 - Je les étales devant moi et je laisse émerger le message, la réponse, les actions que me souffle ma sagesse intérieure en lien avec ces images.



1

Un temps pour moi

M'offrir de l'espace pour m'écouter vraiment



1 - A partir des cartes émotions et ressentis placées devant moi, je choisis celles qui correspondent à mon état émotionnel du moment.

2 - Je relie à chaque carte émotion la ou les cartes besoins dont cette émotion me parle, en prononçant la phrase :

Je me sens ... parce que j'ai besoin de ... (besoin à nourrir)

ou

Je me sens ... parce que je vis ... (besoin nourri)

3 - Je prends le temps d'accueillir dans mon corps ce que ça me fait lorsque je prends conscience de mes besoins.

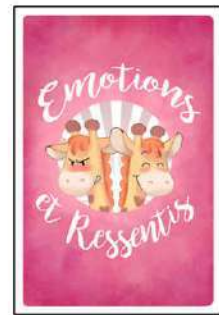
4- Je laisse émerger, si ils viennent, des petits pas possibles pour prendre soin des besoins qui demandent à être nourris.



2

Exprimer un message difficile

S'aider des images pour s'exprimer avec authenticité



1 – Je me relie à une situation où j'ai un message difficile à exprimer à quelqu'un.

2 – Je prélève les cartes EMOTIONS qui sont vivantes pour moi dans cette situation.

3 – Je prélève les cartes BESOINS qui correspondent à ce que j'aimerais vivre dans cette situation. Je savoure dans mon corps combien ces besoins sont précieux pour moi.

4 – Je formule à haute voix ce que j'aimerais exprimer à cette personne avec mes mots tout en suivant le déroulé des cartes EMOTIONS et BESOINS que j'ai prélevées.

5 – Je termine mon expression par une demande de connexion, de reformulation ou d'action.



Tu sais Gigi je me sens vraiment **démunie** avec ce dossier à mon travail et j'ai vraiment besoin **d'aller à mon rythme dessus**. En même temps quand tu me demande de l'écoute je suis **contente** car j'ai envie de **contribuer** pour toi et de **proximité** aussi.
C'est comment pour toi si je me consacre à mon dossier aujourd'hui et que demain on passe la journée ensemble ?



Merci d'avoir téléchargé cette ressource !



Chez Apprentie Girafe, on adore créer des outils et des visuels pour inviter les humains à partager leur authenticité, embellir leur vie, fluidifier leurs relations et mieux se connaître et se rencontrer !

MERCI d'avoir téléchargé cette ressource.



L'ensemble des supports et des visuels ont été conçus par **APPRENTIE-GIRAFE.com** et sont soumis à **droits d'auteurs**. Ils sont destinés à **votre usage et apprentissage personnel**.

Si vous souhaitez les utiliser pour un autre usage (formation, atelier, flyers, diaporama...) ou pour toutes demandes spécifiques ou questions sur les droits d'utilisation dans le cadre professionnel, vous pouvez nous contacter sur **apprentiegirafe@gmail.com**

Girafement !



Retrouvez d'autres ressources pour pratiquer la Communication Consciente sur :



La **BOUTIQUE**
d'Apprentie Girafe



APPRENTIE-GIRAFE.COM

APPRENTIE-GIRAFE.SHOP