

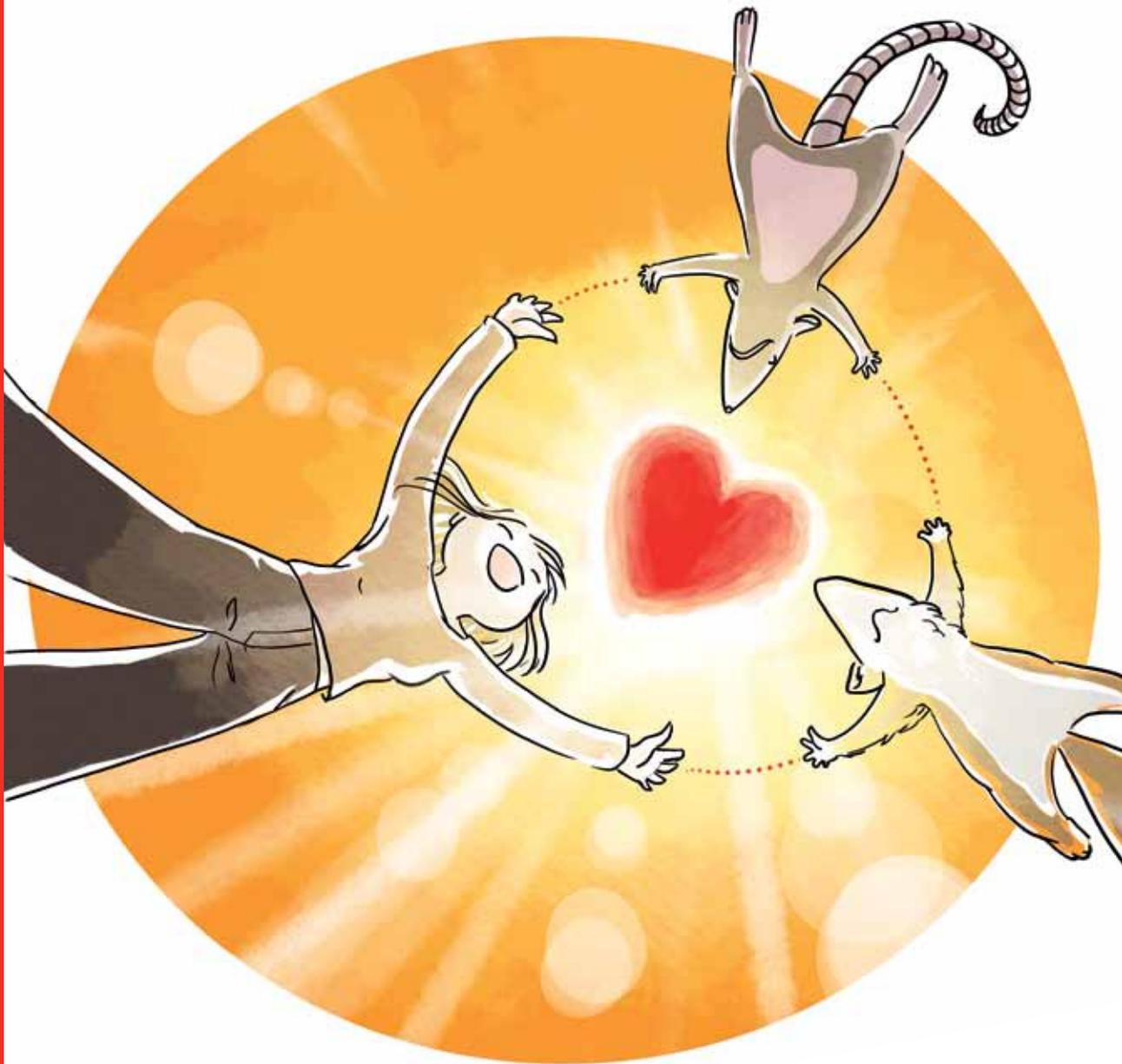


Avec la collaboration d'Isabelle PADOVANI

# Émotions :

## enquête et mode d'emploi

Tome 2



Art-mella

Pourpenser  
éditions

Émotions : enquête et mode d'emploi - Tome 2 - A la source des émotions - les résomés



# Émotions : enquête et mode d'emploi

Tome 2 - À la source des émotions : les besoins



# Trouver le besoin caché

Précédemment, dans "Émotions, enquête et mode d'emploi"...

Pour sortir de cette impasse, si tu veux, on peut aller plus loin et chercher **le besoin caché** derrière tes émotions, ça te dit ?



Comment on fait ça ?



ON VA MENER L'ENQUÊTE !

Commence par me raconter ce qui s'est passé, puis ce que tu as ressenti.



C'est un vrai cochon !

Ben, je suis rentré de ma journée, et comme **TOUJOURS**, il y avait les chaussettes de Renardo **PARTOUUUUT** dans le salon !!



Et quand je lui ai dit une énième fois de ranger ses affaires, il m'a tourné le dos, cet abruti !



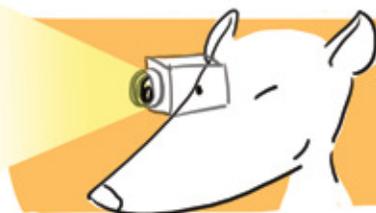
Ah, super !

Maintenant, imagine qu'il y ait eu une caméra de surveillance, et raconte-moi ce qu'elle a vu et entendu.



Hein ? Pourquoi tu me demandes ça ? Tu ne me crois pas ?

BIEN SÛR QUE JE TE CROIS. C'EST CE QUE TU AS VU ET RESENTI AVEC TA CAMÉRA À TOI : C'EST TA **CAMÉRA SUBJECTIVE**.

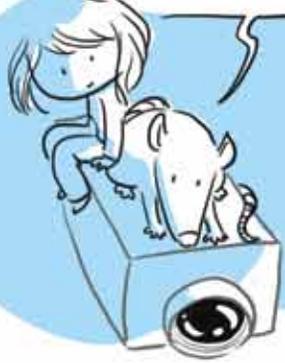


C'EST TA VÉRITÉ. PERSONNE NE PEUT TE L'ENLEVER.

Maintenant, ce sera plus facile pour nous d'avancer dans notre enquête si on prend un peu de hauteur et qu'on regarde ce qui s'est passé en **CAMÉRA OBJECTIVE**.



C'est quoi exactement, une caméra objective ??



C'est un peu comme une caméra de surveillance qui enregistre tout ce qui se passe et sans faire de commentaires.

Sans commentaires ?



Oui. Tu sais, certaines personnes regardent la télé en faisant mille commentaires...

### VERSION AVEC COMMENTAIRES :

Non ! Ne va pas avec Gregorio, il n'est pas digne de confiance !

Je le savais ! Il faut toujours qu'il fasse son joli cœur !

Encore Perfecta ? Elle est trop bête ! Je peux pas la supporter, celle-là !



### VERSION SANS COMMENTAIRES :

GREGORIO ENTRE DANS LA PIÈCE ET DIT : "BONJOUR, PERFECTA".

PERFECTA LUI SOURIT ET LUI DIT "BONJOUR".



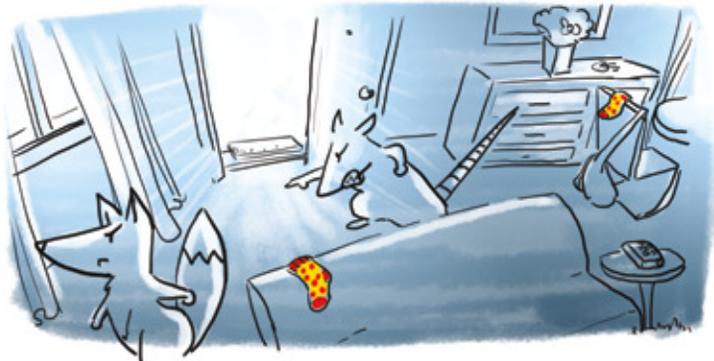
Haha ! Je vois !

Alors, euh... point de vue caméra de surveillance :

Je rentre vers 17 h.  
Renardo est devant la télé. Je vois une chaussette sur le canapé, et une sur une chaise.



Je dis à Renardo : " Cette fois, j'en ai marre ! T'es vraiment un porc ! C'est dégueulasse ! Ça fait cent fois que je te demande de ramasser tes chaussettes ! "



Renardo se lève et se dirige vers sa chambre.

Oh là là... J'y suis peut-être allé un peu fort ??



Ha ! ha ! Peut-être bien...

MAIS C'EST NORMAL : QUAND TU ES DANS UNE ÉMOTION TRÈS FORTE, SI TU LA GARDES À L'INTÉRIEUR, TU EXPLOSES. C'EST VITAL DE LA LAISSER SORTIR.



IL VAUT MIEUX LA LAISSER SORTIR, MAIS SANS RISQUER DE HEURTER OU BLESSER LES AUTRES...

Maintenant, tu vois bien que quand tu dis "des chaussettes partout", "toujours", "cochon" et "abruti", ça te fait du bien de le dire, et en même temps, c'est un peu exagéré, n'est-ce pas ?



Oui...

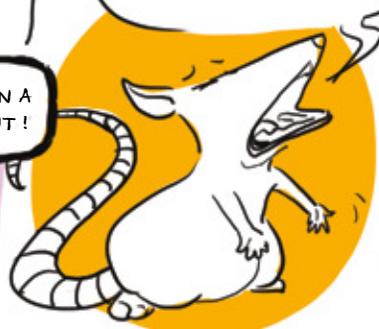
Et si tu dis à Renardo qu'il y a des chaussettes partout alors que la réalité c'est qu'il y en a une sur le canapé et une sur une chaise, il risque de te répondre :



NON, IL N'Y EN A PAS PARTOUT !

et il aura raison.

Mais... mais... mais !!!  
Je me suis senti tellement...



agacé ! exaspéré !



Et j'en ai eu marre !

O.K., tu t'es senti agacé, exaspéré, et tu en as eu marre parce que tu avais besoin de... ?



J'AVAIS BESOIN QU'IL RANGE SES CHAUSSETTES !

Ah ah ! Voyons au-delà des apparences, mon cher Watson !



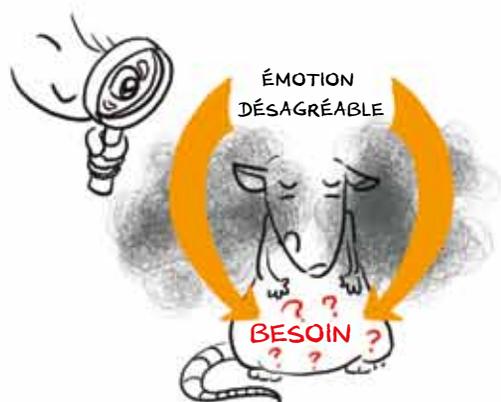
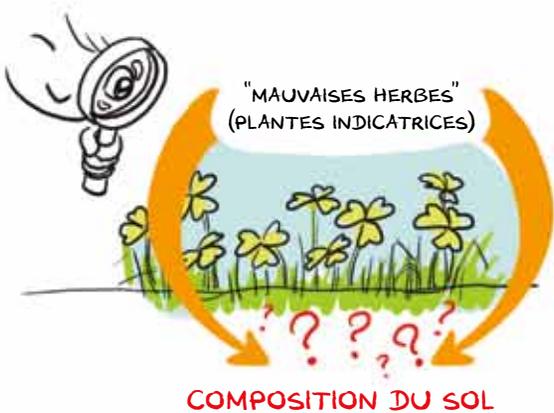
Hein ??



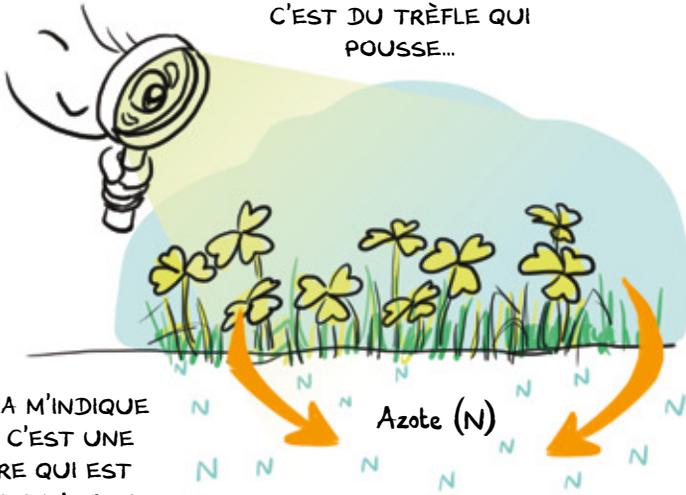
Oui, à première vue, ce sont juste des mauvaises herbes. Mais, en permaculture\*, on appelle ça des "plantes indicatrices".



CES MAUVAISES HERBES, C'EST UN PEU COMME TES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES. SI TU SAIS LES INTERPRÉTER, ELLES TE DISENT LA COMPOSITION DE TON SOL, ET CE DONT IL A **BESOIN**.



PAR EXEMPLE, SI  
C'EST DU TRÈFLE QUI  
POUSSE...

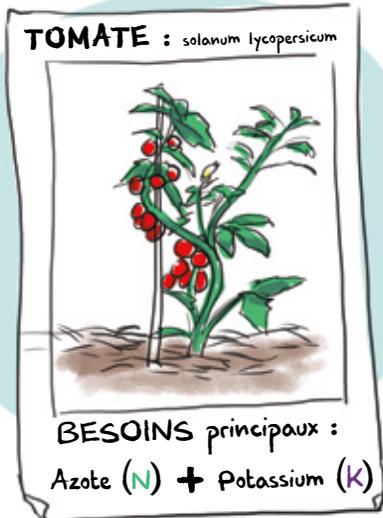


... CELA M'INDIQUE  
QUE C'EST UNE  
TERRE QUI EST  
RICHE EN AZOTE.

ET SI JE VEUX  
FAIRE POUSSER DES  
TOMATES...

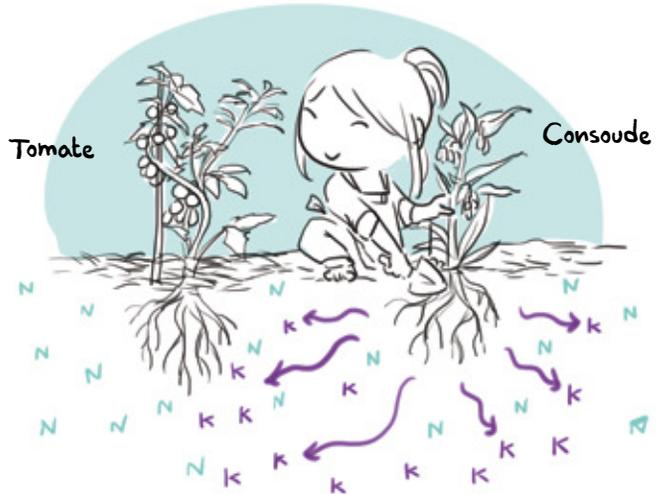


COMME JE SAIS QU'ELLES  
ONT BESOIN D'AZOTE ET  
DE POTASSIUM...



JE PEUX APPORTER DU POTASSIUM  
DE DIFFÉRENTES MANIÈRES POUR  
ENRICHIR MON SOL.

EXEMPLE : je peux planter de la consoude, car  
elle libère naturellement du potassium.



Wouah ! C'est technique !  
Mais alors, si j'ai de l'exaspération  
qui pousse, ça veut dire quoi ?

Qu'est-ce que tu as  
envie de faire pousser ?

De la joie !



Super ! Pour fleurir, la joie a  
besoin d'un terrain riche en plein  
d'ingrédients, regarde :



# Les principaux besoins

(Forces motrices au service de notre épanouissement)

## Survie

Abri  
Chaleur  
Évacuer  
Lumière  
Mouvement  
Nourriture, hydratation  
Oxygénation  
Repos  
Reproduction (survie de l'espèce)

## Sécurité

Calme  
Confiance  
Équilibre/équité  
Harmonie  
Ordre  
Paix  
Préserver mon temps/énergie  
Protection  
Réconfort  
Respect de mon rythme

## Relations

Accueil  
Amour  
Appartenance  
Appréciation  
Attention  
Bienveillance  
Chaleur humaine  
Connexion  
Communication  
Communion  
Contact  
Délicatesse  
Écoute  
Empathie  
Expression sexuelle  
Honnêteté, sincérité  
Intimité  
Partage  
Proximité  
Réciprocité  
Tendresse  
Toucher

## Liberté

Autonomie  
Expression  
Libre arbitre  
Souveraineté

## Intégrité

Affirmation de soi  
Authenticité  
Choisir  
Cohérence (avec mes valeurs)  
Confiance  
Respect

## Participation

Cocréation  
Coopération  
Contribuer au bien-être de l'autre  
Concertation  
Soutien

## Récréation

Défolement  
Détente  
Jeu, amusement  
Ressourcement  
Rire

## Accomplissement de soi

Apprendre  
Beauté  
Choisir mes projets, valeurs, rêves...  
Créer, réaliser  
Découverte  
Inspiration  
Espoir  
Évoluer  
Explorer mes potentiels  
M'exprimer

## Sens

Clarté  
Cohérence  
Comprendre  
Discernement  
Transcendance (me connecter à quelque chose de plus grand)

## Célébration

Appréciation  
Partage des joies et peines  
Faire le deuil (d'un être cher, d'un rêve, d'une occasion)  
Reconnaissance, gratitude



Wouaaaaah ! Tout ça ??

Oui, il y en a beaucoup !

Mais, rassure-toi : tous ces ingrédients sont déjà dans ton sol.

IL Y A JUSTE À APPORTER UN PEU PLUS DE CI OU DE ÇA POUR ÉQUILIBRER TON TERREAU INTÉRIEUR.



Comment je fais pour savoir quoi apporter pour l'équilibrer ?

Il suffit de te poser cette question magique :

"Qu'est-ce que tu aimerais vivre que tu ne vis pas actuellement (avec Renardo) ?"



L'ORDRE

Oh !

La réponse est apparue toute seule dans mon ciel intérieur !



Oui, parfois, ça apparaît tout seul.

Tu peux aussi t'aider de cette liste et de tes lunettes de vision intérieure.

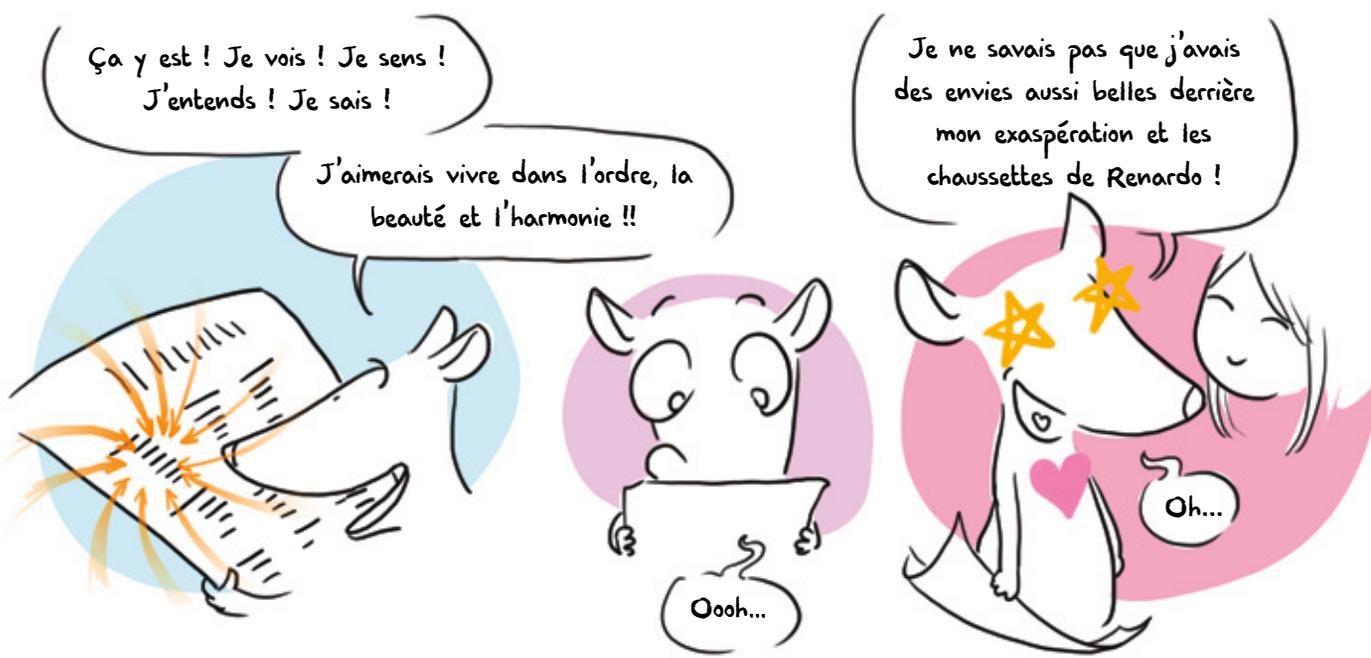
Comment ça marche ?

Tu te poses la même question, et si tu es attiré par un ou plusieurs mots, c'est qu'ils clignotent pour te répondre.

O.K. !!!

Lunettes de vision intérieure !

Ce que j'aime vivre et que je ne vis pas actuellement, c'est...



PARENTHÈSE EXPLICATIVE :

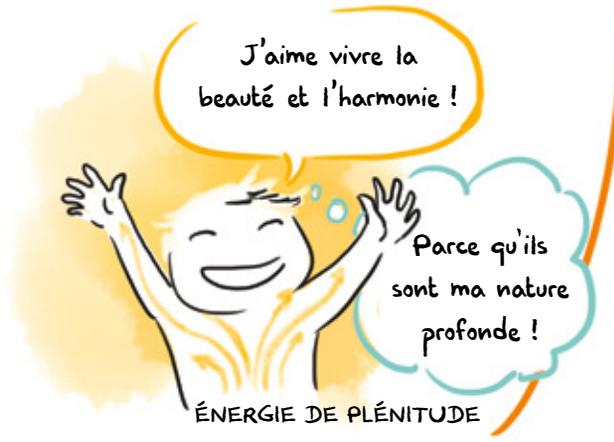
En français, l'utilisation de la formule "j'ai besoin de [besoin]..." peut induire un ressenti fondé sur le déficit et le manque.

Marie McEnzie, une formatrice américaine du CNVC\*, propose d'utiliser la formule

"j'aime vivre [besoin]"

afin de nous relier plus directement à l'énergie vivifiante de ces puissantes énergies au service de la vie que sont les "besoins".

\*CNVC : Center for NonViolent Communication (Centre pour la Communication NonViolente)



Découvrez la suite de ce livre dans sa version papier  
éco-conçue et imprimée en France.

Retrouvez la liste de nos points de vente sur :

**[www.pourpenser.fr](http://www.pourpenser.fr)**



## Tome 2 - À la source des émotions : les besoins

Dans le premier tome de cette série, Art-mella s'est intéressée à la nature des émotions.

À travers l'enquête menée en compagnie de Rator, nous avons découvert la boussole des émotions, le triangle des Bermudes multitemporel, et dégusté les biscuits de la pleine conscience !

La suite de cette enquête nous invite à visiter notre jardin intérieur et à remonter à la source de nos émotions.

Le jardinage et les arts martiaux réservent quelquefois des surprises...

Comme dans bien des voyages, cheminer nous permet de découvrir, dans le paysage, des richesses que nous ne soupçonnions pas au départ.

 **Pourpenser**  
éditions

[www.pourpenser.fr](http://www.pourpenser.fr)

14,90 €

Le blog d'Art-mella  
<http://conscience-quantique.com/>

