

CONSEQUENCES DE BESOINS D'EMPATHIE INSATISFAITS

Tensions émotionnelles

- Exaspération, ras le bol, colère
- Impatience
- Impuissance
- Et autres émotions récurrentes

Prises de tête

- Défenses et justifications
- Ressassements, répétitions
- Culpabilité ou irascibilité
- Fixations mentales
- Idées d'injustice et autres croyances
- Insomnies

Indécision

- Tourner en rond
- Doute, hésitations

Epuisement

- Fatigue
- Lassitude
- Seuil de tolérance bas

Tensions corporelles

- Lourdeur, pesanteur
- Respiration courte, bloquée, haute, rapide
- Douleurs
- Sensation d'en avoir plein le dos
- crampes, migraines, nausées

Décentrage

- Impulsivité, réactivité
- Fragilité
- Incapacité d'écouter
- Agitation, impossibilité de s'arrêter

Excès ou perte de limites

- Fermeture, enfermement
- Envahissement (par des bruits, la présence et l'émotion d'autrui, l'environnement)

Violence

- Fuite, isolement, coupure
- Agressions verbales et physiques

CONSEQUENCES DE BESOINS D'EMPATHIE SATISFAITS

Tranquillité

- Disponibilité
- Ouverture à l'amour, à la profondeur et à la spiritualité
- Clarté
- Capacité d'action
- Sensation de liberté

Accueil

- Présence à soi, à l'autre et à mon environnement

Joie

- Lumière, pétillance
- Rayonnement
- Libération
- Plaisir de vivre et lien avec la vie

Confiance

- Optimisme
- Impression d'être nourri

Centrage

- Ancrage
- Alignement ou réalignement
- Economie d'énergie
- Justesse avec soi-même

Sensibilité corporelle

- Détente
- Circulation d'énergie
- Respiration plus ample et lente
- Sensation d'espace plus grand
- Diaphragme relâché
- Souplesse, corps déposé, étalement
- Légèreté
- Chaleur

Détachement

- Recul
- Vision globale
- Sens de l'humour