

Sensations agréables

ça me fait de l'espace à l'intérieur
chaleur
de la chaleur dans le ventre
détente/détendu
douceur
expansion
frémissements
léger
ouverture
quelque chose se dénoue
sourire

Sensations désagréables

à côté de moi-même
en apnée
bras coupés
contractée
crispations
douleur dans le ventre
les larmes aux yeux
envie de vomir
figée
étouffement
fermeture
flétri
frisson
froid
glacial
gorge nouée
mal à l'aise / malaise
repli (sur moi)
retrait (intérieur) / coupé
sans élan
stress
tensions / tendu·e
ventre qui se serre
vide

Agréables

touché·e
ému·e
apaisé·e
soulagé·e
plein·e de gratitude
plein·e de sollicitude
plein·e de compassion
joyeux·se
relié·e

Désagréables

dépité·e
démotivé·e
déçu·e
découragé·e
démuni·e
impuissant·e
fatigué·e
abattu·e
frustré·e
énervé·e
en colère
triste
inquiet·e
angoissé·e
affolé·e
intimidé·e
partagé·e

Évaluations masquées = jugements

Nommées pendant les webinaires - Liste non exhaustive

Sur soi-même

Je me sens :
inutile
pas à la hauteur

Impliquant quelqu'un d'autre

Je me sens :
déçu.e
jugé.e
incompris.e
rejeté.e
agressé.e

Quelques besoins nommés pendant les webinaires

Liste non exhaustive, et avec la conscience que les classements sont des indications et ne sont pas absolus

Besoins physiologiques	Besoins liées à la relation	Besoins liés à l'estime de soi et la réalisation de soi	Grandes aspirations
air/respirer	accueil	prendre soin de soi	beauté
nourriture	attention	être soi/tel que l'on est	harmonie
eau/hydratation	être accepté	exister	communion
lumière	authenticité	respect de soi, de ses limites	inspiration
mouvement	être écouté, entendu/empathie	respecter son rythme	paix
espace	être entouré	équilibre	accepter ce qui est
chaleur	communauté	sécurité	espoir
détente	communication	confiance en soi	
douceur	compassion	expression de soi	
repos	comprendre/être compris	affirmation	
lien avec la nature	reconnaissance	liberté	
	confiance	créativité	
	connexion	découverte/ouverture	
	considération	apprendre	
	amour	évolution	
	tendresse	se déployer/épanouissement	
	clarté		
	échange		
	lien		
	partage		
	appartenance, partager des valeurs communes		
	inclusion		
	trouver/prendre/avoir sa place		
	contribution/être utile		
	interdépendance		
	coopération		
	entraide		
	soutien		
	se protéger / protéger		
	prendre soin		
	légèreté		
	tranquillité		

Jugements contre soi :

je me dis que cette maman a raison, que je ne suis pas là où je devrais être (avec sa fille et les autres élèves), et je culpabilise mais je ne suis pas responsable de l'endroit où je suis ...

P... oui, elle a raison, c'est vrai. Je suis nulle de ne pas être là. En plus, elle, elle risque sa vie pour nous alors que moi je suis confinée comme une lâche.

je n'en fais pas assez

je ne suis pas à la hauteur

Oui carrément - oui elle a raison c'est pas juste - je devrais être présente auprès de cette petite fille

Je devrais faire plus pour cette maman qui n'est pas présente pour sa fille

je me sens prise en faute

j'ai l'impression d'avoir raté , d'avoir mal fait, d'avoir pas bien anticipé

J'aurais du mieux travailler

Elle a raison, j'aurais dû me proposer comme volontaire...

c'est pas faux je la laisse tomber

je ne suis pas professionnelle

je ne suis pas légitime

J'en fais pas assez, en plus elle risque sa vie pour nous tous les jours et moi je suis en sécurité chez moi

Elle a raison, il faut que je travaille la nuit!

je suis pas assez courageuse pour être enseignante volontaire dans les écoles

Elle a raison, je n'en fais peut-être pas assez...

je suis égoïste

je suis nulle, j'assume pas, je ne suis vraiment pas une bonne prof, j'abandonne mes élèves, je ne respecte pas ma mission, je suis indigne

je ne fais pas assez

cette maman a raison, je pourrais en faire plus ! elle est en train de sauver des gens

c'est vrai que les atsem ne sont pas des enseignantes, je devrais quand même en faire plus !!!

des "j'aurais dû" ou "je devrais"

Je suis gonflée, elle risque sa vie, pas moi

Quelle ingrate je suis alors qu'elle est au front pour s'occuper de notre santé

Je donne l'impression de manquer de sérieux

Je ne suis pas "good enough"

Elle, elle se dévoue...

je suis mauvaise de penser du mal

je n'ai pas bien organisé le travail

oui c'est vrai que je ne me suis pas portée volontaire pour être présente à l'école , j'aurais dû.... je suis pas une bonne citoyenne engagée, c'est égoïste de ma part de ne pas être sur le terrain pour me préserver ma famille et moi

Les autres font mieux

Elle prend plus de risques que moi

Je suis nulle d'avoir des pensées méchantes

je m'en veux d'avoir répondu

j'ai pas été assez claire dans la transmission d'informations

je ne suis plus une petite fille

Jugements contre l'autre/ la situation :

elle me méprise
elle ne me comprend pas
elle ne me connaît pas
elle croit que je ne fais rien
encore une qui se croit tout permis
elle ne se rend pas compte du travail que je fais/y'a pas qu'elle qui bosse
cette maman est consumériste
elle ne pense qu'à elle
elle méprise mon travail ne reconnaît pas mon professionnalisme
elle me juge
elle me menace
elle ne me fait pas confiance
elle est égoïste
elle se fiche de moi, avec tout ce que je fais pour mes élèves ! quelle conne ! elle se prend pour qui !
Elle dénigre mon travail et celui des ATSEM
elle est ingrate
Elle est exigeante
Cette maman ne prend pas en compte mes besoins.
elle n'a pas confiance dans les atsem
elle est jalouse que je sois à l'abri plus qu'elle
elle me fatigue
elle est pas sympa De quoi elle s'occupe?
Elle est gonflée
elle est egocentrée
c'est le gouvernement qui est responsable
elle a de bonnes raisons de se sentir lésée
elle a peur
Elle est énervée et du coup parle avec maladresse
elle croit que je suis une psy
je ne suis pas là pour recevoir sa colère
C'est dur de lire ça.
c'est du chantage affectif
vous êtes parfaites
c'est injuste