

# Le processus de la célébration

## ***Célébration de besoins satisfaits***

Ce peut être un événement qui vient de se passer à l'instant ou un événement plus ancien.

1. Je me souviens de tel événement,  
j'ai observé que ... ,  
mes sentiments à ce moment étaient ... ,  
mes besoins satisfaits à ce moment étaient ... .
2. Et maintenant, quand je me relie à ce que je ressens après m'être exprimé  
mes sentiments sont ... ,  
mes besoins satisfaits ou insatisfaits sont ... .
3. Je remercie ... (moi, une autre personne, la vie)

## ***Célébration de besoins insatisfaits***

La célébration de besoins insatisfaits demande un certain recul, qui fait qu'elle est très difficile à ressentir pour un événement qui vient de se passer à l'instant.

1. Je me souviens de tel événement,  
j'ai observé que ... ,  
mes sentiments à ce moment étaient ... ,  
mes besoins non satisfaits à ce moment étaient ... .
2. Et maintenant, quand je me relie à ce que je ressens après m'être exprimé  
mes sentiments sont ... ,  
mes besoins satisfaits ou insatisfaits sont ... .  
Je prends tout le temps d'auto-empathie nécessaire pour atteindre une zone d'apaisement.
3. Je me mets à l'écoute du sens de ce qui m'est arrivé, en lien avec mes besoins profonds,  
de ce qui m'a permis de grandir à travers cette situation.
4. Je remercie ... (moi, une autre personne, la vie)