



Jeu de cartes- Au fil des émotions et des besoins

Pour tous : adultes/adolescents/enfants

Partageons nos émotions à travers des situations concrètes vécues plus ou moins agréables ou confortables.

Verbalisons ce que nous avons vécu afin de booster notre bien-être durablement.

Mettons des mots sur ce que nous ressentons, comprenons nos émotions et celles des autres.

Apprenons à mieux connaître nos besoins. Relions nos émotions à nos besoins.

Quand nous vivons une émotion « agréable », nos besoins sont nourris / Quand nous vivons une émotion désagréable, nos besoins ne sont pas nourris.

But

- Faciliter l'accueil de toutes les émotions (plutôt que d'essayer d'en oublier ou étouffer certaines),
- Prendre conscience des besoins universels présents en chacun de nous et relier aux émotions.
- Favoriser la réduction des effets néfastes de certaines émotions inconfortables (tension, stress, rumination...),
- Faciliter la connaissance de soi, des autres
 - Cultiver l'empathie (pour soi et l'autre)
 - Rechercher des solutions répondant aux besoins pour retrouver la joie, la paix, le calme...
- Créer des relations basées sur le respect, la coopération et l'harmonie.
- Développer nos compétences émotionnelles, sociales, relationnelles, notre sérénité, notre intelligence émotionnelle
- Prendre conscience de notre sensibilité et de celle des autres et respecter ce qui se vit en chacun de nous.

Bienfaits

- Activer le cortex préfrontal (siège de l'intelligence rationnelle)
- Réguler l'amygdale et le système limbique (siège des émotions irrationnelles).
- Réduire l'intensité émotionnelle et gérer l'inconfort (voir de la faire disparaître)
- Calmer le mental et le corps : mettre des mots apaise, évite les maux, évite l'implosion, la souffrance intérieure, l'explosion.
 - Rendre autonome, responsable
 - Vivre en conscience
- Contribuer à des relations plus harmonieuses : communiquer en conscience et avec bienveillance
- Apprendre à lâcher prise, à faire le deuil pour retrouver la paix

Le fait de relier nos besoins à nos sentiments (**émettre un message**) ou les besoins de l'autre à ses sentiments (**recevoir et reformuler un message**) permet de dialoguer avec authenticité tout en favorisant la responsabilisation individuelle et collective. Cela permet de réduire la communication par le reproche, le jugement, l'étiquette, la menace, la culpabilisation, l'exigence et favorise l'élan de vie (contribuer à notre bien-être et à celui des autres).

Règle du jeu : seul(e), en famille, entre collègues, entre amis...

Annoncer les règles du jeu : **authenticité** et **bienveillance** (personne ne juge, ni se moque ; c'est essentiel !)

Rappeler que **toutes les émotions** (les siennes et celles des autres) **sont « OK »** et que pour une même situation, les émotions et besoins peuvent être différents selon les personnes et les circonstances.

Jeu 1

- Piocher 1 carte : Le joueur répond à la proposition qu'il a entre les mains : expliquer une émotion, parler d'une émotion, parler d'un besoin (nourri ou pas nourri), découvrir une explication sur une émotion.

Jeu : 2

Identifier une situation confortable ou inconfortable et rechercher les émotions et besoins associés.

.....« je me sens parce que j'ai besoins de (avec des besoins universels, pas des actions).

Si c'est confortable, célébrer et remercier / Si c'est inconfortable, rechercher des idées de solutions.

Cela permet de remercier et célébrer (sentiment agréable et besoins nourris) et de formuler des demandes à soi et aux autres (sentiment désagréable et besoins non nourris) pour créer les conditions du bien-être (dans le respect des besoins de chacun : approche gagnant/gagnant).

NB : quelques cartes sont à compléter par le participant afin de laisser libre recours à sa créativité.

Autres astuces :

Seul : on peut écrire ses émotions et sentiments dans un journal....

Pour les enfants : possibilité de présenter l'émotion sous forme de dessin ; cela les aide à accueillir l'émotion et à la faire passer.

NB : Les propositions d'explication des émotions sont à découvrir à titre indicatif et inspirées de mes lectures. Il existe de nombreuses définitions différentes pour un même mot. Ce qui compte c'est que vous développiez votre aisance et votre vocabulaire des émotions.

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
la tendresse

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti
de l'amour

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti
de la haine

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
la colère

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
l'irritation

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti
de la tension

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti du
soulagement

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
une situation
où j'ai
ressenti de
la sérénité

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter une
situation où
je me suis
senti
heureux

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti
de la joie

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
la tristesse

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation où
j'ai ressenti
de la
compassion

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti
du remord

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
la culpabilité

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti
de la honte

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
l'insécurité

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
la timidité

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
la confusion

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti
de la peur

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation où
j'ai ressenti
de la
stupéfaction

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti
du dégoût

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
l'hostilité

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
l'acceptation

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation où
j'ai ressenti
de
l'incompréhension

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
la détresse

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
la solitude

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
la nostalgie

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
la mélancolie

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti
de l'ennui

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
un rêve que
j'aimerais qui
se réalise

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
l'enthousiasme

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
l'euphorie

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti du
découragement

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
la déception

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation où
j'ai ressenti
de la
frustration

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
l'admiration

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
la jalousie

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti
du désir

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation où
j'ai ressenti
de la
satisfaction

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
la fierté

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti
du plaisir

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti de
la gratitude

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti

.....

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti

.....

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Raconter
1 situation
où j'ai
ressenti

.....

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
la tendresse**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
l'amour**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
la haine**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
la colère**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
l'irritation**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
la tension**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer le
soulagement**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
la sérénité**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
le bonheur**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
la joie**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
la tristesse**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
la compassion**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
le remord**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
la culpabilité**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
la honte**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
l'insécurité**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
la timidité**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
la confusion**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
la peur

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer la
stupéfaction

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
le dégoût

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
l'hostilité

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
l'acceptation

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
l'incompréhension

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
la détresse

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
la solitude

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
la nostalgie

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
la mélancolie**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
l'ennui**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
le rêve**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
l'enthousiasme**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
l'euphorie**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer le
découragement**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
la déception**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
la frustration**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

**Expliquer
l'admiration**

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
la jalousie

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
le désir

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer la
satisfaction

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
la fierté

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
le plaisir

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
la gratitude

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
(je choisis 1 mot)

.....

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
(je choisis un mot)

.....

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Expliquer
(je choisis un mot)

.....

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Tendresse

Attachement,
affection, compassion.

Envers des êtres,
objets...

Relation : Tendresse - Amour

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Amour

De soi, de l'autre.
Peut provoquer un
immense sourire ou un
torrent de larmes.

Relation : Amour - Haine

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Haine

Antipathie, rejet
envers quelque chose
ou quelqu'un

Relation : Colère - Haine

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Colère

Insatisfaction,
irritation, rogne, rage,
fureur. Quelque chose
ne convient pas,
dérange

Relation : Irritation - Colère

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Irritation

Gêne, embêtement
vis-à-vis d'une odeur,
d'un bruit, d'un
comportement

Relation : Irritation - Tension

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Tension

Face à une situation
évaluée comme
menaçante, des désirs
différents entre des
personnes.

Relation : Tension - Soulagement

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Soulagement

Se libérer d'un poids,
éloignement d'une menace
ou danger, après des
excuses, après avoir
reconnu une erreur

Relation : Soulagement - Sérénité

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Sérénité

Tranquillité, harmonie,
calme, paisibilité. La
prise de recul, le
lâcher prise facilite la
sérénité

Relation : Sérénité - Bonheur

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Bonheur

Plénitude intérieure.
Mise en œuvre de mes
capacités, satisfaction
dans la réalisation d'une
activité, sens à la vie.

Relation : Bonheur - Joie

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Joie

Gaieté, plaisir, bonne humeur, énergie, positivité. Quelque chose me fait plaisir.

Relation : Joie - Tristesse

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Tristesse

Grisaille, Déception ou perte de quelque chose ou quelqu'un à qui je tiens.

Relation : Tristesse - Compassion

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Compassion

Peine que provoque en moi le malheur des autres. Invitation à venir en aide aux autres.

Relation : Compassion et Remord

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Remord

Mal-être. Quand je fais quelque chose et que je juge que c'est mal.

Relation : Remord - Culpabilité

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Culpabilité

Mal-être. Quand je m'en veux, que je regrette mes pensées, paroles, actes, passés.
« j'aurai dû ou pas dû... ».

Relation : Culpabilité - Honte

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Honte

Suite à 1 faute personnelle et d'1 autre personne, suite à 1 moquerie.

Relation : Honte - Insécurité

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Insécurité

Manque de confiance en soi ou envers les autres.
Insécurité → Défense

Relation : Insécurité - Timidité

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Timidité

Blocage qui m'empêche de me comporter avec naturel. Face à des inconnus, une peur, une menace.

Relation : Timidité - Confusion

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Confusion

Mélange désordonné de sentiments face à des contradictions, une incompréhension.

Relation : Confusion - Peur

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Peur

Crainte, terreur vis-à-vis d'1 personne, d'1 comportement, danger imminent, risque pour ma sécurité, désir.

Relation : Peur - Stupéfaction

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Stupéfaction

Réalisation de quelque chose que me paraissait impossible. Découverte, aventure. Personnes et choses fascinantes.

Relation : Stupéfaction - Dégout

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Dégout

Désagrément causé par une chose que je considère répugnante. Influencé par notre environnement.

Relation : Dégout - Hostilité

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Hostilité

Quand quelque chose s'oppose à moi ou à mes désirs. Suscite l'envie de contredire.

Relation : Hostilité - Acceptation

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Acceptation

Quand je sens que je suis aimé comme je suis (qualités et défauts).
Reconnaissance, valorisation.

Relation : Acceptation - Incompréhension

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Incompréhension

Suite à l'absence d'entente avec l'autre. L'autre ne comprend pas mes explications et ma façon de penser.

Relation : Incompréhension - Détresse

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Détresse

Quand je ne me sens pas protégé, pas soutenu.
Chagrin et tristesse mêlée.

Relation : Détresse - Solitude

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Solitude

Absence de compagnie. Agréable ou non selon les situations.

Relation : Solitude - Nostalgie

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Nostalgie

Vide dans le cœur, peine. Quelqu'un ou quelque chose me manque par son absence.

Relation : Nostalgie - Mélancolie

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Mélancolie

Forme accentuée de nostalgie. Face aux changements, à la fin d'1 activité/moment agréable qui se termine.

Relation : Mélancolie - Ennui

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Ennui

Surgit quand je ne fais rien ou ce que je fais ne me satisfait pas.

Relation : Ennui - Rêve

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Rêve

Espoir que ce que je désire se produise.

Relation : Rêve- Enthousiasme

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Enthousiasme

Energie, sensation de toute puissance, croyance en mes capacités. Pousse à agir.

Relation : Enthousiasme - Euphorie

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Euphorie

Débordement d'énergie positive. Associée à l'optimisme et à la réalisation de défi.

Relation : Euphorie - Découragement

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Découragement

Suite à un manque de courage pour continuer, de fatigue, des difficultés.

Relation : Découragement - Déception

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Déception

Poids. J'apprends que ce que je croyais n'est pas vrai. L'espoir que j'ai dans quelque chose, quelqu'un s'effondre.

Relation : Déception - Frustration

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Frustration

Mal-être + colère qui se produit quand je n'arrive pas à ce que je voulais ou espérais. Mes limites, mes décisions et celles des autres.

Relation : Frustration - Admiration

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Admiration

Appréciation pour quelqu'un (qualités que je perçois comme extraordinaire) ou quelque chose (hors du commun).

Relation : Admiration - Jalousie

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Jalousie

Difficulté à partager ce qui m'appartient à mes yeux. Envier ce que l'autre a.

Relation : Jalousie - Désir

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Désir

Elan qui me pousse vers quelque chose que je souhaite, que je n'ai pas. Moteur de l'action.

Relation : Désir - Satisfaction

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Satisfaction

Après avoir comblé un besoin. Suite à la mise en œuvre de mes capacités ou mon comportement. Dépassement de moi.

Relation : Satisfaction - Fierté

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Fierté

Estime de soi.

☹️ égocentrique :

objectif réducteur : être le héros.

😊 vertueuse : objectif d'amélioration de soi

Relation : Fierté - Plaisir

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Plaisir

Satisfaction + joie produite face à une chose qui me plaît beaucoup.

Relation : Plaisir - Gratitude

Au fil des émotions
Florence Zajewski

Gratitude

Ame du mot « Merci ». A chaque fois que je suis capable de voir un « cadeau » de la vie. Profiter de la vie.

Expression des besoins
Florence Zajewski

Besoin d'harmonie

Expression des besoins
Florence Zajewski

Besoin de rire

Expression des besoins
Florence Zajewski

Besoin d'empathie

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de sens**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de soutien**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de respect**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de créativité**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de clarté**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
d'appartenance**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
d'évolution**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de calme**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
d'acceptation**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de sincérité**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de repos**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de sécurité
financière
et matérielle**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
d'ordre,
structure,
rangement**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
célébration
de la vie**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de partage**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
mouvement**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de sécurité
affective**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de beauté**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
reconnaissance**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
défoulement**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de douceur**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
compréhension**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
d'autonomie**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de solitude**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de calme**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
d'apprendre**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de partage
des émotions**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
contribuer
au bien-être
des autres**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de légèreté**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
lâcher-prise**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
réconfort**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
d'espace
personnel**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
respect de
son rythme**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de détente**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
spontanéité**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de fantaisie**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
d'espoir**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
compréhension**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
cohérence**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de choisir**

(valeurs, buts, projets,
rêves...)

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de créer,
réaliser**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
découverte**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
d'inspiration**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de sagesse**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de sérénité**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
d'acceptation**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
d'empathie**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
coopération**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
d'écoute**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
d'égalité**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de justice**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de tolérance**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
d'ouverture**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
réconciliation**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin
de sécurité
émotionnelle**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
préservation
de son
énergie**

Expression des besoins
Florence Zajewski

**Besoin de
préservation
de son
temps**