

## Cartes des sentiments et des besoins : la communication bienveillante



### Public

Adolescent  
Adulte  
Enfant  
Famille  
dès 7 ans

### Objectif(s)

Cet outil permet :

- prendre conscience de ses sentiments ;
- identifier les besoins derrière les sentiments ressentis.

### Description

Ce jeu de carte fait partie du kit « Prêt pour la vie ».

Il comporte :

- 52 cartes « sentiments »: agréables, désagréables ou secondaires ;
- 43 cartes « besoins ».
- Une fiche mode d'emploi pour les cartes.

### Utilisation

Les cartes peuvent s'utiliser en groupe ou individuellement.

La fiche mode d'emploi propose la technique d'animation suivante :

Choisir parmi les cartes "sentiments" étalées sur une table l'état dans lequel on se sent :

- pour un sentiment agréable, trouver le besoin qui est satisfait ;
- pour un sentiment désagréable, trouver le besoin qui n'est satisfait ;
- pour le sentiment secondaire (lié au besoin et à l'autre), identifier le coupable, le besoin qui n'est satisfait, le sentiment ressenti.

Les cartes peuvent être exploitées avec d'autres méthodes d'animation.

### Avis du CLPS

Très concret et facile d'utilisation, cet outil permet de mieux identifier les

### • Auteur(s)

Erwin Tielemans

### • Editeur

Con+tact Première

### • Date d'édition

2013

### • Disponibilité

Centre Local de Promotion de la Santé en province de Brabant wallon asbl

### • Support

Cartes

sentiments et les besoins mais aussi la relation entre les deux.