Projets Partagés

Cartes des sentiments et des besoins : la communication bienveillante

- **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

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

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