

## Cartes de sentiments et de besoins : la Communication Bienveillante

2013 - fiche modifiée le 10 septembre 2015

Un outil pour s'exercer à la Communication Bienveillante.

<b>Support</b>	Cartes
<b>Âge du public</b>	De 6 à 10 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Compétences psychosociales, Expression de soi
<b>Obtention</b>	Acquisition En centre de prêt
<b>Participants</b>	A partir de 1
<b>Prix</b>	25,00 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

- 52 cartes de sentiments
- 43 cartes de besoins
- fiche explicative

#### Concept :

Les cartes des sentiments et des besoins proposent de faire le lien entre un ressenti (cartes sentiments) et un besoin, satisfait ou non (cartes besoins). Dès que ce besoin est identifié, il devient alors possible d'envisager différents moyens pour le satisfaire.

Ce jeu favorise le développement du vocabulaire de l'intelligence émotionnelle. Il fait partie de l'outil "[Prêt pour la Vie](#)", mais peut être obtenu séparément.

#### Objectifs

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

#### Bon à savoir

Commande [sur le site](#) ou via l'adresse mail [secretariat@cnvbelgique.be](mailto:secretariat@cnvbelgique.be)

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

ACNV-BF asbl Communication NonViolente  
Rue Oscar Gubin 11  
5150 - Floreffe  
Belgique  
0478 676 100 - [secretariat@cnvbelgique.be](mailto:secretariat@cnvbelgique.be)  
<http://www.cnvbelgique.be>

#### Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé  
+32 (0)4 279.50.52 - [promotion.sante@clps.be](mailto:promotion.sante@clps.be)  
<http://www.clps.be>

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon  
+32 (0)10 62 17 62 - [info@clps-bw.be](mailto:info@clps-bw.be)  
<http://www.clps-bw.be>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme  
+32 (0)85 25 34 74 - [info@clps-hw.be](mailto:info@clps-hw.be)  
<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies  
+32 (0)64 84 25 25 - [clps.documentation@yahoo.com](mailto:clps.documentation@yahoo.com)  
<http://www.clps-mons-soignies.be>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg  
+32 (0)84 31 05 04 - [clps.lux@skynet.be](mailto:clps.lux@skynet.be)  
<http://www.clps-lux.be>

Centre local de promotion de la santé de Namur  
+32 (0)81 75 00 46 - [info@clpsnamur.be](mailto:info@clpsnamur.be)  
<http://www.clpsnamur.be>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)  
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - [anastasia@province.namur.be](mailto:anastasia@province.namur.be)  
Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin  
071/ 33 02 29 - [secretariat@clpsct.org](mailto:secretariat@clpsct.org)  
<http://www.clpsct.org>

## **Pistes d'utilisation**

---

### **Description**

*Support d'animation / expression*

*Thème : expression de soi*

*Support : jeu de cartes*

Les cartes des sentiments et des besoins fournissent un support pour s'exercer à la Communication Bienveillante (autre nom pour la Communication non violente). Elles proposent de faire le lien entre un ressenti (cartes sentiments) et un besoin, satisfait ou non (cartes besoins). Dès que ce besoin est identifié, il devient alors possible d'envisager différents moyens pour le satisfaire.

Les illustrations sur les cartes facilitent la compréhension des concepts. Conçues pour les enfants, elles pourraient aussi être utilisées pour un public adulte.

Le jeu distingue 3 sortes de sentiments : les **sentiments agréables** (besoins satisfaits), **sentiments désagréables** (besoins insatisfaits) et **sentiments secondaires** (intervient ici une pensée de jugement, en lien avec des besoins insatisfaits : culpabilité, amertume, honte, jalousie, déprime, ...).

Principe du jeu :

1. Identifier ce qui se passe ici et maintenant (sensations physiques ou émotionnelles)
2. Des sentiments désagréables ? Quel besoin n'est pas satisfait ? Quelles demande as-tu vers les autres ou vers toi-même ?
3. Des sentiments agréables ? Quel besoin est satisfait maintenant ? Veux-tu remercier quelqu'un ? (tout haut ou en silence)
4. Des sentiments secondaires ? Qui, d'après toi, est coupable ? Quel jugement portes-tu sur le coupable ? Quel besoin n'est pas satisfait ? Comment ressens-tu cette insatisfaction ? Quelle demande as-tu envers toi ou envers les autres ?

### **Public**

Enfants 6-10 ans

### **Rôle de l'animateur**

Ecoute bienveillante, empathie, reformulation, accompagnement de l'enfant dans la mise en « mots » de ses émotions et de ses besoins.

### **Temps d'appropriation**

Très rapide

### **En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?**

Ces cartes soutient la construction des compétences émotionnelles des enfants, en développant le vocabulaire émotionnel à partir du ressenti corporel. En développant son intelligence émotionnelle, l'enfant développe ses compétences psychosociales et particulièrement la connaissance et l'expression de soi.

**Temps de préparation :**



**Points forts :**

Développe le vocabulaire de l'intelligence émotionnelle à partir du ressenti.

**Points d'attention :**

L'utilisateur doit intégrer et pratiquer la Communication non violente.

**Sujets abordés :**

Ressentir, identifier ses besoins, chercher une solution.

**Date de l'avis :** 18 août 2015

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139613992/lcartes-de-sentiments-et-de-besoins-la-communication-bienveillante.html?export>

22-07-2024 20:19