

Mes sentiments, mes besoins

2016 - fiche modifiée le 09 mars 2017

Des cartes pour se découvrir soi-même et comprendre les autres au travers des sentiments et des besoins qui nous animent.

Support	Cartes
Âge du public	A partir de 12 ans
Thèmes associés à cet outil	Compétences psychosociales, Expression de soi
Obtention	Acquisition
Participants	A partir de 1
Prix	25,00 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel:

- 2 carte d'informations
- 38 cartes : émotion/ressenti au recto, besoins au verso (*45 cartes dans la dernière édition*)
- Document "20 conseils pour une utilisation optimale du jeu" (*fourni dans la boîte dans la dernière édition*).

Concept:

Parce que nous n'avons pas appris à nommer nos sentiments avec des mots justes et encore moins à faire le lien entre nos sentiments et nos besoins et que, bien sûr, prendre soin de nos besoins était presque unimaginable (moi ? Je n'en ai pas besoin pour moi... J'en ai pour les autres peut-être mais pas pour moi...)

Pour le personnel soignant : Ce jeu de cartes constitue un outil de précision au centre de la communication dans la relation "soignant-soigné". En effet, il permet de cerner, au plus près de la réalité, ce que le(la) patient(e) vit, ressent et d'identifier son éventuel besoin. La relation d'aide passe le plus souvent par une écoute attentive et une attitude empathique de ce qui se passe chez soi et chez l'autre... et grâce à ce jeu de cartes, on peut décoder et traduire rapidement les états émotionnels vécus.

Pour vous personnellement : L'outil permet de mettre les mots justes, au plus près de votre réalité, sur que vous vivez, ressentez et, aussi, d'exprimer ce dont vous avez peut-être réellement besoin.

Objectifs

- Rester en lien avec ce qui nous habite et ainsi qu'il puisse prendre soin de ses besoins et aussi ceux des autres !
- Nommer avec précision nos ressentis, émotions et nos besoins sans nous cantonner aux expressions génériques telles que "ça va, ça ne va pas, je me sens mal, je me sens bien..."
- Faciliter grandement la communication, les échanges et l'ouverture de cœur avec l'Autre

Conseils d'utilisation

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

Bon à savoir

Pour commander : [site de ItemEvolution \(Boutique\)](#)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Item Evolution - Liège
Belgique
0494398424 - bonjour@item-evolution.com
<https://item-evolution.com>

Dans les centres de prêt :

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

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers
+32 (0)87 35 15 03 - s.vilene@clpsverviers.be
<https://www.clpsverviers.be/>

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

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

FCPPF
+32 (0)2 514 61 03 - info@fcppf.be
<http://www.fcppf.be> - <https://www.facebook.com/fcppf>

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

Centre de documentation de l'AVIQ
+32(0)71.33.77.44 - documentation@aviq.be
<https://www.aviq.be/handicap/documentation/documentation/index.html> - <https://www.facebook.com/docaviq>
Catalogue : <https://documentation.aviq.be>

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème : Compétences psychosociales, expression de soi

Support : cartes

Description

Ce jeu de cartes permet d'apprendre à nommer ses sentiments avec des mots justes et de développer un vocabulaire pour préciser ressentis, émotions et besoins au delà de "ça va, ça ne va pas pas, je me sens mal, je me sens bien, ..."

Il permet également de faire le lien entre sentiments et besoins, ainsi que de faciliter la communication, les échanges et la reconnaissance du vécu de l'autre.

Comment l'utiliser

Les cartes se prêtent à de nombreux usages, à partir du texte ou des illustrations : piocher une carte et raconter une expérience vécue en lien avec l'émotion/ besoin illustré; jouer à deviner l'émotion/besoin de l'autre... et vérifier avec lui :-); demander à l'autre de deviner votre émotion/besoin du moment... et confirmer/infirmier/préciser; laisser le "hasard" vous indiquer ce qui vous habite dans l'instant, ...

En individuel, en famille, en classe, en groupe, en thérapie, en soins, les cartes peuvent soutenir l'expression d'une réalité parfois difficile à appréhender.

Public

Enfants, Ados, Adultes.

Rôle de l'animateur

Ecoute bienveillante, empathie, non-jugement.

Temps d'appropriation

Rapide (pour les personnes sensibilisées à l'écoute de leurs émotions/besoins).

A quel moment d'un projet ?

En brise-glace, en rituel d'accueil dans un groupe régulier, lors de tensions au sein d'un groupe, ...

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

Les cartes permettent de faire le lien entre les émotions et les besoins. Elles aident à les identifier, les reconnaître et les considérer pour ce qu'elles sont : des indicateurs de notre réalité intime que nous pouvons écouter si nous avons appris à les entendre. Ce processus développe notre intelligence émotionnelle et participe des compétences psychosociales dont on sait qu'elles constituent un puissant antidote pour renforcer son système immunitaire émotionnel face aux aléas de la vie.

Temps de préparation :



Points forts :

Lien émotions/besoins, apprentissage du vocabulaire émotionnel.

Points d'attention :

L'utilisateur doit lui-même être familier de l'expression de ses émotions/besoins.

Sujets abordés :

Emotions, besoins.

Complémentarité :

[Cartes des sentiments et des besoins](#), [Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle](#), [La roue des émotions](#), [Le perlipapotte](#)

Date de l'avis : 08 mars 2017

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614037/mes-sentiments-mes-besoins.html?export>

12-09-2024 11:38