



Mises en pratique permettant l'expression des émotions et des besoins

1) Je me sens ... parce que j'ai

besoin de

2) Je n'ai pas besoin de ... j'y

réponds en

3) Émotions déplaisantes et besoins non satisfaits

- Faire un tableau avec deux colonnes
- Dans chaque colonne : mettre en correspondance émotions et besoins

4) Émotions / J'ai besoin de / Moyen

- Faire aussi un tableau avec 3 colonnes
- Noter dans chaque colonne l'émotion, le besoin et le moyen pour y répondre

5) Quand mon besoin de ... est respecté, je me sens...

6) Quand mon besoin de ... n'est pas respecté, je me sens...

