

Jeux des Besoins et des Emotions

Objectifs :

- Mieux se connaître.
- Apprendre et s'exercer à identifier ses besoins : un premier pas vers la capacité à les satisfaire concrètement et de manière adéquate.
- Faire le lien entre besoins et émotions : Comment peuvent-elles être reliées à la (non) satisfaction de nos besoins ?
- Apprendre et s'exercer à exprimer ses émotions et besoins.
- Apprendre à faire la distinction entre un besoin « réel » et un besoin « suscité », notamment dans notre contexte sociétal où de nouveaux « besoins » sont sans cesse créés et mis à disposition sur le marché.
- Trouver, découvrir, inventer différents moyens de satisfaire nos besoins.
- Développer son esprit critique et s'affirmer face aux moyens de satisfaction immédiate des besoins
- Distinguer les besoins, les désirs et les stratégies mises en place afin de les satisfaire.



Protocole des Besoins et des Emotions

Protocole 1 :

1. Chercher la ou les besoin(s) de 1 à 70
2. Poser la ou les cartes sur le plexus → TF
3. Lire la phrase sous la carte à voix haute + contact F/O
4. Faire le lien avec l'objectif du début de séance ou BC
 - Lui demander ce qu'il pourrait faire pour répondre à ce besoin
 - Rôle : Savoir quand ce besoin a été réprimé.
 - Les essences
 - DSE
 - Jeux de Emotions :
 - Chercher l'émotion associée au.x besoin.s de 1 à 68
 - Poser la carte sur le plexus → TF
 - Lire la phrase sous la carte à voix haute + contact F/O

ANCRAGE

Poser la ou les cartes sur le plexus → Tf

Protocole 2 :

1. Chercher la carte des besoins
2. Avec le jeu des émotions :
 - a. Si je ne réponds pas à ce besoin je me sens Tf
 - b. Si je réponds à ce besoin je suis Tf

Pour les points 2 : faire choisir la carte au client pour le rendre acteur

3. Râ pour voir quand ce besoin a été réprimé.
 - a. Essences
 - b. BC

ANCRAGE

Faire répéter le besoin + la phrase du point 2 → TF

Liste des Besoins

1. Besoin d'un abri
2. Besoin de nourriture, d'eau, d'air, de chaleur et de lumière
3. Besoin de mouvement
4. Besoin de toucher
5. Besoin de sommeil
6. Besoin d'évacuer
7. Besoin de soin
8. Besoin de contact
9. Besoin de partage
10. Besoin de solitude
11. Besoin de distractions
12. Besoin de rêver
13. Besoin d'agir
14. Besoin de célébration
15. Besoin de faire le deuil
16. Besoin d'ordre
17. Besoin de calme
18. Besoin d'un but
19. Besoin de structure
20. Besoin d'espace
21. Besoin d'intimité
22. Besoin de créativité
23. Besoin de rire
24. Besoin de clarté
25. Besoin de simplicité
26. Besoin de sécurité
27. Besoin de stabilité
28. Besoin de Liberté
29. Besoin d'expression de soi
30. Besoin d'intégrité
31. Besoin de respect
32. Besoin de plaisir
33. Besoin de fantaisie
34. Besoin d'harmonie
35. Besoin de paix
36. Besoin de lâcher prise
37. Besoin de centrage
38. Besoin d'équilibre
39. Besoin d'espoir
40. Besoin de stimulation
41. Besoin de volonté
42. Besoin de confiance
43. Besoin d'honnêteté
44. Besoin de spiritualité
45. Besoin de sens
46. Besoin de sagesse
47. Besoin d'apprendre
48. Besoin de comprendre
49. Besoin d'autonomie
50. Besoin d'indépendance
51. Besoin de justice
52. Besoin de changement
53. Besoin d'exploration
54. Besoin d'évolution
55. Besoin d'estime de soi
56. Besoin d'accomplissement
57. Besoin d'affirmation de soi
58. Besoin d'amour
59. Besoin d'affection
60. Besoin d'attention
61. Besoin de bienveillance
62. Besoin de soutien
63. Besoin de réconfort
64. Besoin d'acceptation
65. Besoin d'appartenance
66. Besoin de contribuer
67. Besoin de coopération
68. Besoin d'échange
69. Besoin de réciprocité
70. Besoin de reconnaissance

Liste Langage des Emotions

1. Je ne veux pas dire comment je me sens
2. Je ne me sens pas respecté.e
3. Je ne me sens pas aimé.e
4. Je ne sais pas comment je me sens
5. Je (me) suis surprise
6. J'ai peur
7. J'ai des regrets
8. J'ai des remords
9. J'ai de la haine, la rage
10. J'ai envie de ...
11. J'ai du désir
12. Je me sens nerveux/se
13. Je me sens amoureux/se
14. Je me sens soulagé.e
15. Je me sens stupide
16. Je me sens sous pression
17. Je me sens protégé.e
18. Je me sens serein.e
19. Je me sens seul.e
20. Je me sens vexé.e
21. Je me sens triste
22. Je me sens motivé.e
23. Je me sens fort.e
24. Je me sens fier /fière
25. Je me sens inquiet / inquiète
26. Je me sens détaché.e
27. Je me sens en insécurité
28. Je me sens jaloux / se
29. Je me sens mitigé.e
30. Je me sens agressif / ve
31. Je me sens courageux.se
32. Je me sens mélancolique
33. Je me sens indécis.e
34. Je me sens joyeux.se
35. Je me sens méfiant.e
36. Je me sens passionné.e
37. Je me sens perdu.e
38. Je me sens vivant.e
39. Je me sens dans le plaisir
40. Je me sens fragile
41. Je me sens épuisé.e
42. Je me sens excité.e
43. Je me sens angoissé.e
44. Je me sens intimidé.e
45. Je me sens en sécurité
46. Je me sens anxieux.se
47. Je me sens mou / molle
48. Je me sens attentif / ve
49. Je me sens calme
50. Je me sens déterminé.e
51. Je me sens curieux / se
52. Je me sens terrorisé.e
53. Je me sens destabilisé.e
54. Je me sens enthousiaste
55. Je me sens frustré.e
56. Je me sens honteux/se
57. Je me sens impatient.e
58. Je me sens bienveillant.e
59. Je me sens blessé.e
60. Je me sens en colère
61. Je me sens heureux / se
62. Je me sens coupable
63. Je me sens déçue
64. Je me sens dégoûté.e
65. Je me sens désespéré.e
66. Je me sens différent.e
67. Je me sens abandonné.e
68. Je me sens aimé.e