

Dobble des émotions et des besoins

Principes :

- Chaque carte est unique
- Chaque carte émotion et chaque carte besoin à 1 et un seul besoin ou sentiment en commun avec chaque autre carte besoin / sentiment
- Distribuer une carte par personne
- Les cartes ·besoin· et les cartes émotion sont indépendantes

Propositions d'utilisations :

- Distribuer une carte à chacun·e
- Créer des binômes
- Demander au binôme de trouver le besoin / sentiment commun et discuter autour de ce besoin / sentiment
 - Est-ce que c'est un S / B avec lequel vous êtes familier ?
 - Est-ce que vous vous raconter des histoires sur ce S / B ?
 - Comment / Quand est-ce qu'il se manifeste chez vous ? Chez les autres ?
 - Etc.



Ce travail est sous copyleft, vous pouvez donc le réutiliser autant que vous le souhaitez. Néanmoins citer la source permet de reconnaître le travail produit et contribuer à ce qu'il se poursuive dans les mêmes conditions.

·BESOIN DE·

- EMPATHIE·
- DISTRACTION·
- APPARTENANCE·
- TOUCHER·
- STIMULATION·
- RIRE·
- INTIMITÉ·
- STRUCTURE·

ÉMU·E

ÉMERVEILLÉ·E

ENTHOUSIASTE

PERDU·E

TERRIFIÉ·E

JOYEUX·EUSE

CONTRACTÉ·E

TROUBLÉ·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- PARTAGE·
- LÉGÈRETÉ·
- EXPRESSION·
- CRÉATIVITÉ·
- STIMULATION·
- ÉVOLUTION·
- HARMONIE·
- INTERDÉPENDANCE·

ÉCOEURÉ·E

AGACÉ·E

SIDÉRÉ·E

PERDU·E

REPOSÉ·E

ENTENDU·E

TENDU·E

FRAGILE

SENTIMENT

·BESOIN DE·

·MOUVEMENT·

·CRÉATIVITÉ·

·ESPOIR·

·RIRE·

·PAIX·

·SIMPLICITÉ·

·AFFIRMATION DE MOI·

·COMPRÉHENSION·

DÉSESPÉRÉ·E

STRESSÉ·E

PAISIBLE

DÉTERMINÉ·E

CONTENT·E

ENTENDU·E

CALME

TERRIFIÉ·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

·INTERDÉPENDANCE·

·APPRENTISSAGE·

·ESPOIR·

·SENS·

·DÉTENTE·

·CALME·

·TOUCHER·

·SOIN·

STIMULÉ·E

PRÉOCCUPÉ·E

SOULAGÉ·E

TENDU·E

ENCHANTÉ·E

CALME

TRANQUILLE

JOYEUX·EUSE

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- RECONNAISSANCE·
- SOUTIEN·
- COMPRÉHENSION·
- ACCEPTATION·
- CONFORT·
- PARTAGE·
- INTIMITÉ·
- DÉTENTE·

- EFFRAYÉ·E
- DÉTERMINÉ·E
- ÉNERVÉ·E
- ENCHANTÉ·E
- ÉCOEURÉ·E
- TROUBLÉ·E
- SEREIN·E
- SURPRIS·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- RECONNAISSANCE·
- ESTIME DE SOI·
- DOUCEUR·
- TOUCHER·
- CONNEXION·
- CONFIANCE·
- EXPRESSION·
- AFFIRMATION DE SOI·

- EFFRAYÉ·E
- RAVI·E
- TRISTE
- CRISPÉ·E
- JOYEUX·EUSE
- PERPLEXE
- PAISIBLE
- AGACÉ·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- ACCOMPLISSEMENT·
- CRÉATIVITÉ·
- CONFORT·
- INSPIRATION·
- SOIN·
- COOPÉRATION·
- CONNEXION·
- APPARTENANCE·

SANS ÉNERGIE

ENTENDU·E

SURPRIS·E

SOULAGÉ·E

GRATITUDE

PASSIONNÉ·E

ÉMERVEILLÉ·E

CRISPÉ·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- MOUVEMENT·
- APPRENTISSAGE·
- CONFORT·
- FAIRE LE DEUIL·
- EMPATHIE·
- ALIMENTATION·
- EXPRESSION·
- RÊVER·

DÉSESPÉRÉ·E

TRANQUILLE

SURPRIS·E

FRUSTRÉ·E

ÉMU·E

GAI·E

AGACÉ·E

MÉFIANT·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- COOPÉRATION·
- AFFIRMATION DE MOI·
- DÉTENTE·
- ÉVOLUTION·
- ESPACE·
- ACCORD AVEC MES VALEURS·
- RÊVER·
- STRUCTURE·

PASSIONNÉ·E

PAISIBLE

ENCHANTÉ·E

REPOSÉ·E

ÉTONNÉ·E

CONFIANT·E

MÉFIANT·E

CONTRACTÉ·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- CÉLÉBRATION·
- AUTONOMIE·
- SIMPLICITÉ·
- ÉVOLUTION·
- STABILITÉ·
- TOUCHER·
- CONFORT·
- SOMMEIL·

SATURÉ·E

DYNAMIQUE

CONTENT·E

REPOSÉ·E

DÉSTABILISÉ·E

JOYEUX·EUSE

SURPRIS·E

COMPRIS·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- ACTION·
- APPARTENANCE·
- EXPRESSION·
- SIMPLICITÉ·
- AMOUR·
- CONTRIBUER·
- REPOS·
- DÉTENTE·

CURIEUX·EUSE

ÉMERVEILLÉ·E

AGACÉ·E

CONTENT·E

ANCRÉ·E

MOU / MOLLE

ENCHANTÉ·E

INQUIET·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- ACCOMPLISSEMENT·
- SÉCURITÉ·
- SENS·
- AUTONOMIE·
- EXPRESSION·
- COMPRÉHENSION·
- ACCORD AVEC MES VALEURS·
- DISTRACTION·

SANS ÉNERGIE

EXCITÉ·E

STIMULÉ·E

DYNAMIQUE

AGACÉ·E

DÉTERMINÉ·E

CONFIANT·E

ENTHOUSIASME

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- INSPIRATION·
- INTIMITÉ·
- INTERDÉPENDANCE·
- AMOUR·
- CÉLÉBRATION·
- DOUCEUR·
- ACCORD AVEC MES VALEURS·
- MOUVEMENT·

GRATITUDE

TROUBLÉ·E

ANCRÉ·E

TENDU·E

SATURÉ·E

TRISTE

CONFIANT·E

DÉSESPÉRÉ·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- INSPIRATION·
- COMPRÉHENSION·
- TOUCHER·
- HARMONIE·
- RÊVER·
- LIBERTÉ·
- ME SENTIR EN LIEN·
- CONTRIBUER·

GRATITUDE

DÉTERMINÉ·E

MOU / MOLLE

ÉPUIsé·E

DISTRAIT·E

MÉFIANT·E

FRAGILE

JOYEUX-EUSE

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- FAIRE LE DEUIL·
- ACCOMPLISSEMENT·
- LIBERTÉ·
- INTIMITÉ·
- ÉVOLUTION·
- ESPOIR·
- ESTIME DE MOI·
- REPOS·

FRUSTRÉ·E

RAVI·E

INQUIET·E

ÉPUISE·E

REPOSÉ·E

SANS ÉNERGIE

CALME

TROUBLÉ·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- FAIRE LE DEUIL·
- SÉCURITÉ·
- ESPACE·
- INSPIRATION·
- STIMULATION·
- CALME·
- SIMPLICITÉ·
- RECONNAISSANCE·

FRUSTRÉ·E

PERDU·E

PRÉOCCUPÉ·E

EXCITÉ·E

ÉTONNÉ·E

CONTENT·E

EFFRAYÉ·E

GRATITUDE

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- TOUCHER·
- MOUVEMENT·
- REPOS·
- ACCEPTATION·
- LÉGÈRETÉ·
- CRÉATIVITÉ·
- COOPÉRATION·
- SÉCURITÉ·

- JOYEUX·EUSE
- DÉSESPÉRÉ·E
- INQUIET·E
- SEREIN·E
- SIDÉRÉ·E
- APAISÉ·E
- EXCITÉ·E
- PASSIONNÉ·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- AFFIRMATION DE SOI·
- SOUTIEN·
- CONTRIBUER·
- ACCOMPLISSEMENT·
- LÉGÈRETÉ·
- EMPATHIE·
- CALME·
- CÉLÉBRATION·

- PAISIBLE
- MOU / MOLLE
- ÉMU·E
- ÉNERVÉ·E
- SATURÉ·E
- SIDÉRÉ·E
- SANS ÉNERGIE
- PRÉOCCUPÉ·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

·CÉLÉBRATION·

·SOLITUDE·

·ACCEPTATION·

·ESPACE·

·LIBERTÉ·

·RIRE·

·SOIN·

·EXPRESSION·

SATURÉ·E

HONTEUX·EUSE

SEREIN·E

ÉTONNÉ·E

ÉPUISE·E

TERRIFIÉ·E

SOULAGÉ·E

AGACÉ·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

·CÉLÉBRATION·

·CONFIANCE·

·CLARTÉ·

·SÉCURITÉ·

·ESPOIR·

·RÊVER·

·PARTAGE·

·APPARTENANCE·

SATURÉ·E

PERPLEXE

MÉCONTENT·E

EXCITÉ·E

ÉMERVEILLÉ·E

MÉFIANT·E

CALME

ÉCOEURÉ·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- FAIRE LE DEUIL·
- APPARTENANCE·
- AFFIRMATION DE MOI·
- AUTONOMIE·
- INTERDÉPENDANCE·
- ACCEPTATION·
- ME SENTIR EN LIEN·
- INSPIRATION·

- FRUSTRÉ·E
- ÉMERVEILLÉ·E
- PAISIBLE
- DYNAMIQUE
- TENDU·E
- SEREIN·E
- DISTRAIT·E
- GRATITUDE

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- SOUTIEN·
- SOIN·
- DOUCEUR·
- PAIX·
- REPOS·
- AUTONOMIE·
- STIMULATION·
- RÊVER·

- SOULAGÉ·E
- TRISTE
- ÉNERVÉ·E
- INQUIET·E
- STRESSÉ·E
- PERDU·E
- MÉFIANT·E
- DYNAMIQUE

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- CRÉATIVITÉ·
- ACCORD AVEC MES VALEURS·
- SIMPLICITÉ·
- SOIN·
- ME SENTIR EN LIEN·
- EMPATHIE·
- ESTIME DE MOI·
- PARTAGE·

·APAISÉ·E

·CONFIANT·E

·CONTENT·E

·SOULAGÉ·E

·DISTRAIT·E

·ÉMU·E

·RAVI·E

·ÉCOEURÉ·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- SENS·
- HARMONIE·
- SOUTIEN·
- MOUVEMENT·
- SOMMEIL·
- ESPACE·
- ESTIME DE MOI·
- APPARTENANCE·

·STIMULÉ·E

·FRAGILE

·ÉNERVÉ·E

·DÉSESPÉRÉ·E

·COMPRIS·E

·RAVI·E

·ÉTONNÉ·E

·ÉMERVEILLÉ·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

·CLARTÉ·
·SENS·
·LIBERTÉ·
·AMOUR·
·AFFIRMATION DE MOI·
·STIMULATION·
·CRÉATIVITÉ·
·CONFORT·

MÉCONTENT·E

SURPRIS·E

STIMULÉ·E

ÉPUISE·E

ANCRÉ·E

PAISIBLE

PERDU·E

APAISÉ·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

·INSPIRATION·
·SENS·
·LÉGÈRETÉ·
·CONNEXION·
·INTIMITÉ·
·SOLITUDE·
·SIMPLICITÉ·
·RÊVER·

GRATITUDE

STIMULÉ·E

SIDÉRÉ·E

CRISPÉ·E

TROUBLÉ·E

HONTEUX·EUSE

CONTENT·E

MÉFIANT·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- INTIMITÉ·
- AUTONOMIE·
- CRÉATIVITÉ·
- ESPACE·
- CONFIANCE·
- APPRENTISSAGE·
- CRÉATIVITÉ·
- CONTRIBUER·

TROUBLÉ·E

DYNAMIQUE

APAISÉ·E

ÉTONNÉ·E

PERPLEXE

TRANQUILLE

ENTENDU·E

MOU / MOLLE

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- LÉGÈRETÉ·
- PAIX·
- APPRENTISSAGE·
- STABILITÉ·
- ACCORD AVEC MES VALEURS·
- RECONNAISSANCE·
- APPARTENANCE·
- LIBERTÉ·

SIDÉRÉ·E

STRESSÉ·E

TRANQUILLE

DÉSTABILISÉ·E

CONFIANT·E

EFFRAYÉ·E

ÉMERVEILLÉ·E

ÉPUIsé·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- SOUTIEN·
- ME SENTIR EN LIEN·
- APPRENTISSAGE·
- SÉCURITÉ·
- CONNEXION·
- RIRE·
- AMOUR·
- ÉVOLUTION·

ÉNERVÉ·E

DISTRAIT·E

TRANQUILLE

EXCITÉ·E

CRISPÉ·E

TERRIFIÉ·E

ANCRÉ·E

REPOSÉ·E

SENTIMENT

·BESOIN DE·

- PARTAGE·
- LIBERTÉ·
- CONNEXION·
- AUTONOMIE·
- MOUVEMENT·
- ACTION·
- CALME·
- STRUCTURE·

ÉCOEURÉ·E

ÉPUISE·E

CRISPÉ·E

DYNAMIQUE

DESÉSPÉRÉ·E

CURIEUX·EUSE

CONTRACTÉ·E

PRÉOCCUPÉ·E

SENTIMENT

BESOIN DE:

- CRÉATIVITÉ.
- INSPIRATION.
- DÉTENTE.
- LIBERTÉ.
- SÉCURITÉ.
- DOUCEUR.
- EMPATHIE.
- SOMMEIL.

ENTENDU·E

GRATITUDE

ÉPUISE·E

ENCHANTÉ·E

EXCITÉ·E

TRISTE

ÉMU·E

COMPRIS·E

SENTIMENT

BESOIN DE.

- ESPACE·
- REPOS·
- EMPATHIE·
- CONNEXION·
- INTERDÉPENDANCE·
- COMPRÉHENSION·
- CLARTÉ·
- STABILITÉ·

ÉTONNÉ·E

INQUIET·E

ÉMU·E

CRISPÉ·E

TENDU·E

DETERMINÉ·E

MÉCONTENT·E

DESTABILISÉ·E

SENTIMENT

BESOIN DE:

- STIMULATION·
- DOUCEUR·
- REPOS·
- SOIN·
- PAIX·
- AUTONOMIE·
- RÊVER·
- SOUTIEN·

PERDU·E

TRISTE

INQUIET·E

SOULAGÉ·E

STRESSÉ·E

DYNAMIQUE

MÉFIANT·E

ÉNERVÉ·E

SENTIMENT