Nos émotions et nos besoins

Quand je ressens une émotion (joie, tristesse, colère, peur, surprise, honte…), c'est souvent lié à un besoin.

- Quand mon besoin est satisfait, je ressens des émotions agréables (joie, fierté, apaisement, enthousiasme…).
- Quand mon besoin n'est pas satisfait, je ressens des émotions désagréables (frustration, déception, inquiétude…).

Pourquoi c'est important ?

Identifier le besoin qui se cache derrière une émotion permet de comprendre ce que je vis et de trouver une solution plus facilement.

Exemples de besoins importants pour tous :

- **Être en sécurité** → Je me sens rassuré, tranquille.
- **Être accepté et avoir des relations amicales** → Je me sens heureux, soutenu.
- **Être écouté et compris** → Je me sens respecté, reconnu.
- **Être valorisé** → Je me sens fier, confiant.
- **Avoir du repos, manger, boire** → Je me sens en forme, disponible pour apprendre.
- **Pouvoir m'exprimer** → Je me sens libre, pris en compte.
- **Apprendre et progresser** → Je me sens compétent, satisfait.

Nos émotions et nos besoins

Quand je ressens une émotion (joie, tristesse, colère, peur, surprise, honte…), c'est souvent lié à un besoin.

- Quand mon besoin est satisfait, je ressens des émotions agréables (joie, fierté, apaisement, enthousiasme…).
- Quand mon besoin n'est pas satisfait, je ressens des émotions désagréables (frustration, déception, inquiétude…).

Pourquoi c'est important ?

Identifier le besoin qui se cache derrière une émotion permet de comprendre ce que je vis et de trouver une solution plus facilement.

Exemples de besoins importants pour tous :

- **Être en sécurité** → Je me sens rassuré, tranquille.
- **Être accepté et avoir des relations amicales** → Je me sens heureux, soutenu.
- **Être écouté et compris** → Je me sens respecté, reconnu.
- **Être valorisé** → Je me sens fier, confiant.
- **Avoir du repos, manger, boire** → Je me sens en forme, disponible pour apprendre.
- **Pouvoir m'exprimer** → Je me sens libre, pris en compte.
- **Apprendre et progresser** → Je me sens compétent, satisfait.