



## Nos émotions et nos besoins

Quand **je ressens une émotion** (je suis content, triste, en colère, apeuré...), c'est parce que **j'ai un besoin**.

Quand **mon besoin est satisfait, je ressens des émotions agréables** (joie, fierté, calme).

Quand **mon besoin n'est pas satisfait, je ressens des émotions désagréables** (tristesse, colère, peur).



### Exemples de besoins importants pour tous :

- Être en sécurité → Je me sens rassuré.
- Être aimé et avoir des amis → Je me sens heureux, accepté.
- Être écouté et compris → Je me sens important.
- Être reconnu, valorisé → Je me sens fier.
- Avoir du repos, manger, boire → Je me sens en forme.



## Nos émotions et nos besoins

Quand **je ressens une émotion** (je suis content, triste, en colère, apeuré...), c'est parce que **j'ai un besoin**.

Quand **mon besoin est satisfait, je ressens des émotions agréables** (joie, fierté, calme).

Quand **mon besoin n'est pas satisfait, je ressens des émotions désagréables** (tristesse, colère, peur).



### Exemples de besoins importants pour tous :

- Être en sécurité → Je me sens rassuré.
- Être aimé et avoir des amis → Je me sens heureux, accepté.
- Être écouté et compris → Je me sens important.
- Être reconnu, valorisé → Je me sens fier.
- Avoir du repos, manger, boire → Je me sens en forme.



## Nos émotions et nos besoins

Quand **je ressens une émotion** (je suis content, triste, en colère, apeuré...), c'est parce que **j'ai un besoin**.

Quand **mon besoin est satisfait, je ressens des émotions agréables** (joie, fierté, calme).

Quand **mon besoin n'est pas satisfait, je ressens des émotions désagréables** (tristesse, colère, peur).



### Exemples de besoins importants pour tous :

- Être en sécurité → Je me sens rassuré.
- Être aimé et avoir des amis → Je me sens heureux, accepté.
- Être écouté et compris → Je me sens important.
- Être reconnu, valorisé → Je me sens fier.
- Avoir du repos, manger, boire → Je me sens en forme.



## Nos émotions et nos besoins

Quand **je ressens une émotion** (je suis content, triste, en colère, apeuré...), c'est parce que **j'ai un besoin**.

Quand **mon besoin est satisfait, je ressens des émotions agréables** (joie, fierté, calme).

Quand **mon besoin n'est pas satisfait, je ressens des émotions désagréables** (tristesse, colère, peur).



### Exemples de besoins importants pour tous :

- Être en sécurité → Je me sens rassuré.
- Être aimé et avoir des amis → Je me sens heureux, accepté.
- Être écouté et compris → Je me sens important.
- Être reconnu, valorisé → Je me sens fier.
- Avoir du repos, manger, boire → Je me sens en forme.