

LES CARTES DES BESOINS

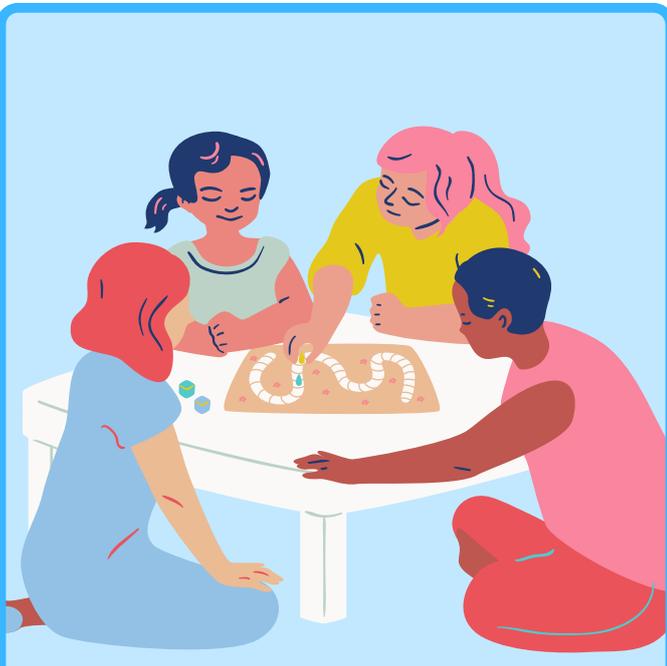
- Sociaux
- D'estime de soi
- De liens familiaux
- Émotionnels
- De temps pour soi
- De sécurité affective
- Physiologiques
- Besoins particuliers



BESOINS SOCIAUX

Besoin de filiation et de relations sociales

- Besoin de passer du temps avec des ami.e.s
- Besoin d'avoir des ami.e.s sur qui compter
- Besoin de rencontrer de nouveaux ami.e.s
- Besoin de rire et de s'amuser
- Besoin d'être apprécié.e par les autres



BESOIN DE PASSER DU
TEMPS AVEC DES AMI.E.S



BESOIN D'AVOIR DES
AMI.E.S SUR QUI COMPTER



BESOIN DE RENCONTRER
DE NOUVEAUX AMI.E.S



BESOIN DE RIRE ET DE
S'AMUSER



BESOIN D'ÊTRE APPRÉCIÉ.E
PAR LES AUTRES

BESOINS D'ESTIME DE SOI

Valorisation, confiance en soi

- Besoin de se sentir à la hauteur
- Besoin d'avoir confiance en soi
- Besoin de reconnaissance
- Besoin de connaître sa valeur
- Besoin de s'aimer soi-même



BESOIN DE SE SENTIR À
LA HAUTEUR



BESOIN D'AVOIR
CONFIANCE EN SOI



BESOIN DE
RECONNAISSANCE



BESOIN DE CONNAÎTRE
SA VALEUR



BESOIN DE S'AIMER SOI-
MÊME

BESOINS DE LIENS FAMILIAUX

Relation, soutien et entente avec sa famille

- Besoin d'être soutenu.e par sa famille
- Besoin d'entente avec sa famille
- Besoin de sentir aimé.e par sa famille
- Besoin de parler avec sa famille
- Besoin de passer du temps avec ses parents



BESOIN D'ÊTRE SOUTENU.E
PAR SA FAMILLE



BESOIN D'ENTENTE AVEC
SA FAMILLE



BESOIN DE SE SENTIR
AIMÉ.E PAR SA FAMILLE



BESOIN DE PARLER AVEC
SA FAMILLE



BESOIN DE PASSER DU
TEMPS AVEC SES PARENTS

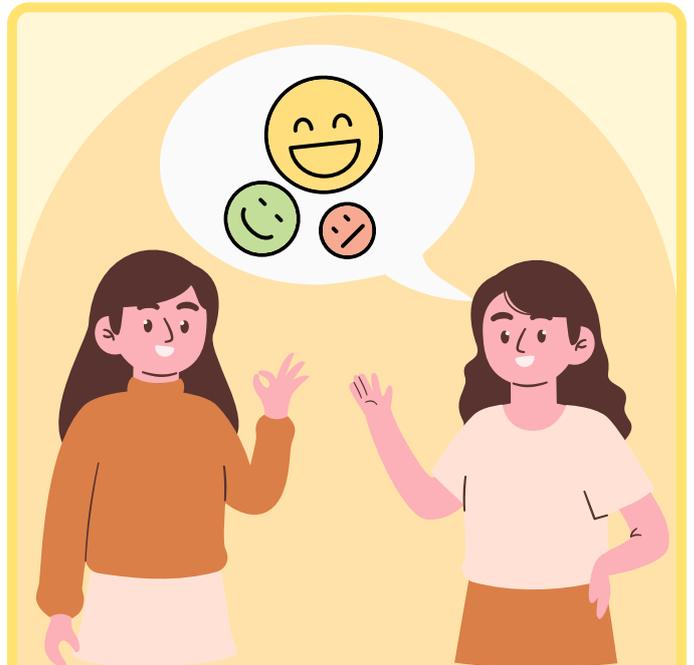
BESOINS ÉMOTIONNELS

Identification, gestion et expression des émotions

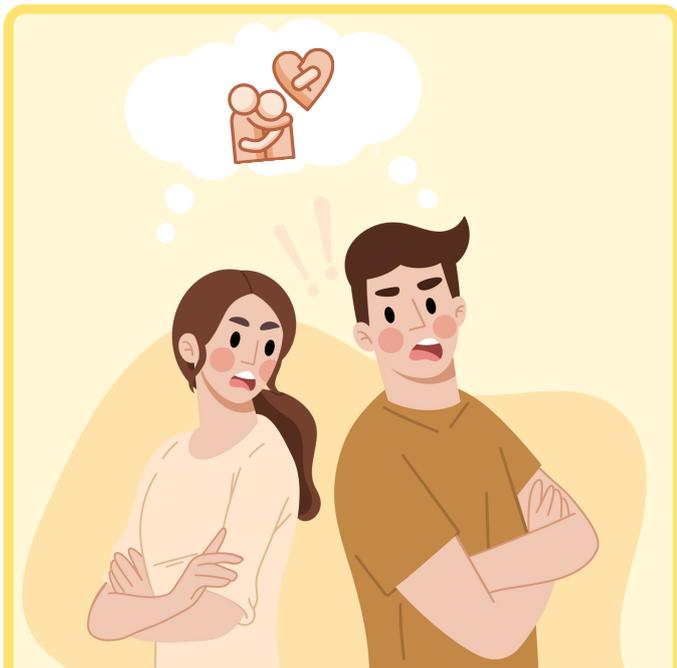
- Besoin de parler de quelque chose
- Besoin d'exprimer ses émotions
- Besoin d'arranger un conflit
- Besoin de comprendre ses émotions
- Besoin de gérer son stress



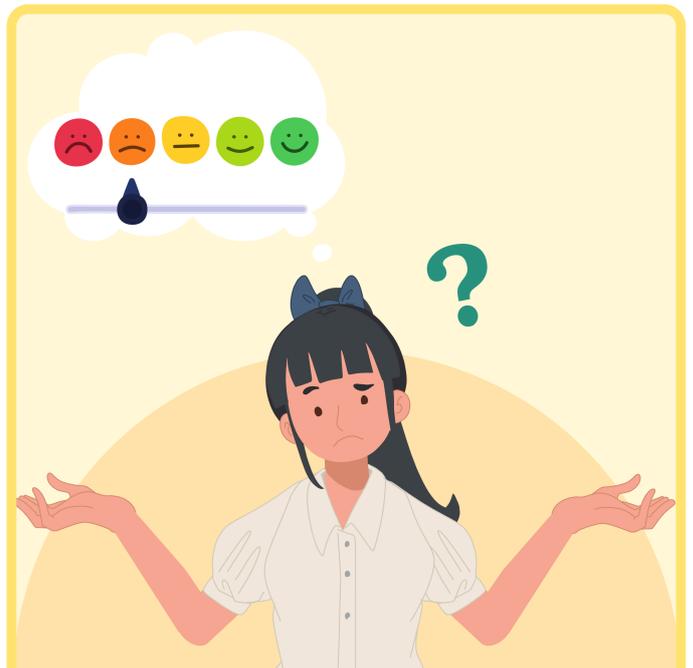
BESOIN DE PARLER DE
QUELQUE CHOSE



BESOIN D'EXPRIMER SES
ÉMOTIONS



BESOIN D'ARRANGER UN
CONFLIT



BESOIN DE COMPRENDRE
SES ÉMOTIONS

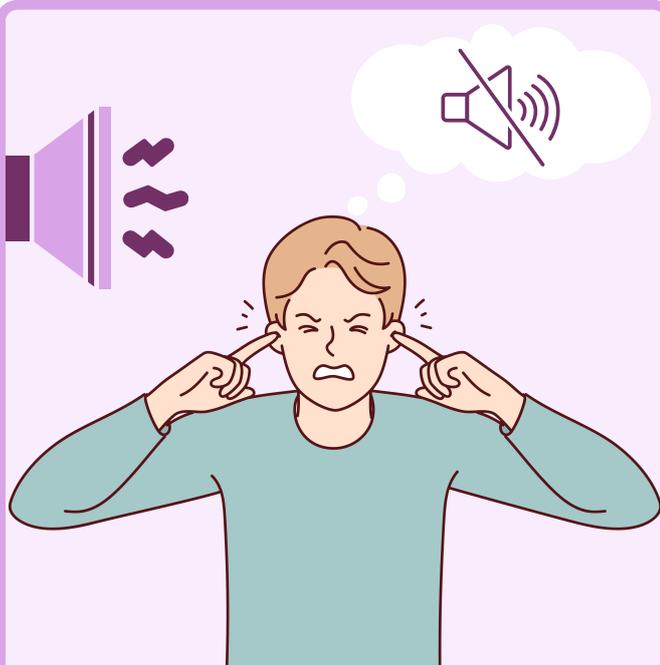


BESOIN DE GÉRER SON
STRESS

BESOIN DE TEMPS POUR SOI

Retour vers soi, introspection, détente

- Besoin de silence
- Besoin d'être seul.e
- Besoin de se détendre
- Besoin de se sentir serein.e
- Besoin de respirer profondément



BESOIN DE SILENCE



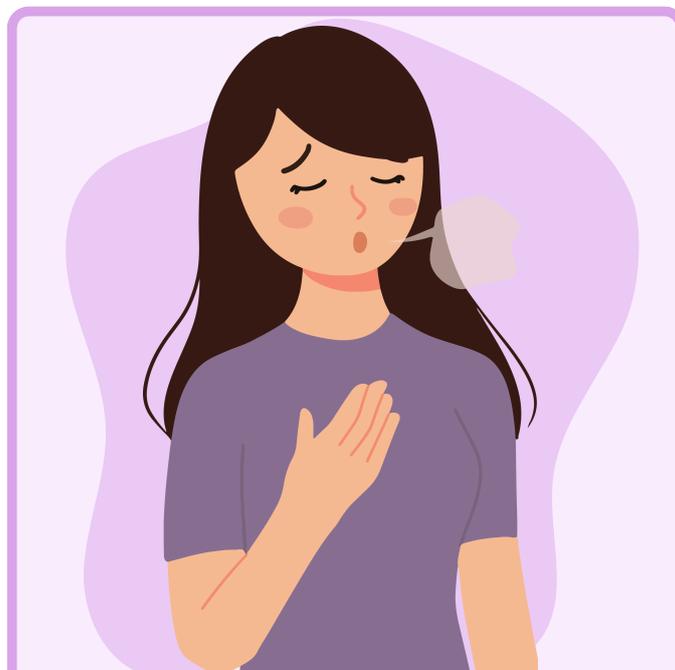
BESOIN D'ÊTRE SEUL.E



BESOIN DE SE DÉTENDRE



BESOIN DE SE SENTIR
SEREIN.E



BESOIN DE RESPIRER
PROFONDEMENT

BESOIN DE SÉCURITÉ AFFECTIVE

Sécurité, règles, cadre et autonomie

- Besoin d'être valorisé.e
- Besoin de se sentir en sécurité
- Besoin d'être réconforté.e
- Besoin de cadre et de règles
- Besoin d'autonomie



BESOIN D'ÊTRE
VALORISÉ.E



BESOIN DE SE SENTIR EN
SECURITÉ



BESOIN D'ÊTRE
RÉCONFORTÉ.E



BESOIN DE CADRE ET
DE RÈGLES



BESOIN D'AUTONOMIE

BESOINS PHYSIOLOGIQUES

Alimentation, sommeil, activité physique

- Besoin de manger
- Besoin de boire
- Besoin de dormir
- Besoin d'aller aux toilettes
- Besoin de faire une activité physique



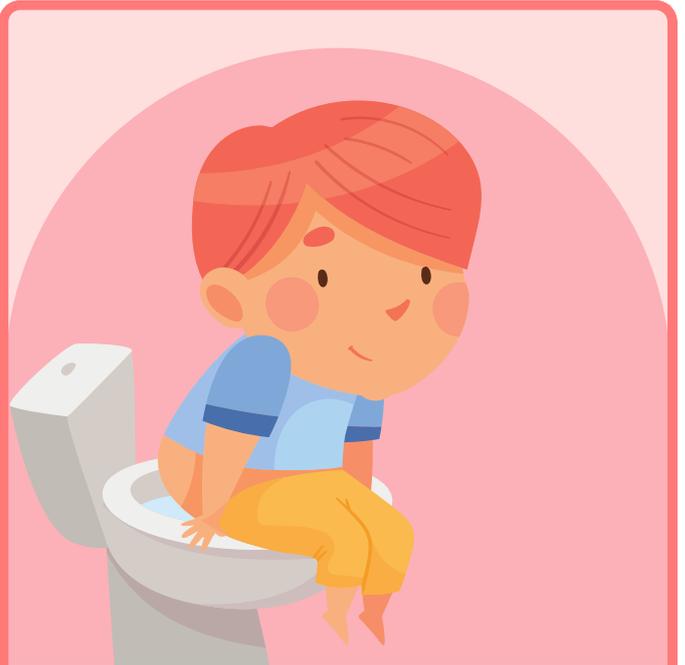
BESOIN DE MANGER



BESOIN DE BOIRE



BESOIN DE DORMIR



BESOIN D'ALLER AUX
TOILETTES



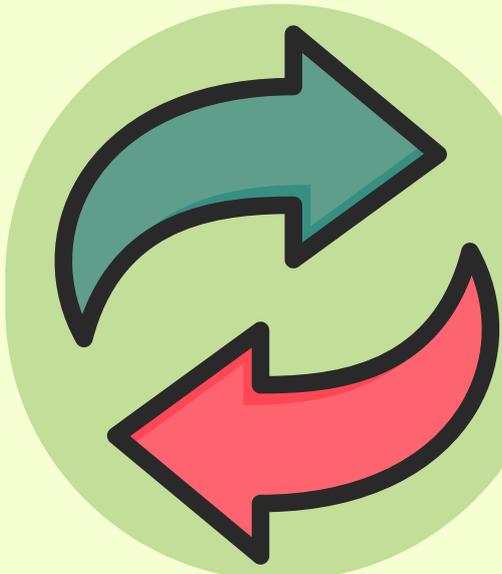
BESOIN DE FAIRE UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE

BESOINS PARTICULIERS

Peuvent faire émerger des situations complexes

- Besoin de respect
- Besoin de réfléchir
- Besoin de changement
- Besoin d'être aidé.e
- Besoin de dire un secret





BESOIN DE CHANGEMENT



BESOIN D'ÊTRE AIDÉ.E



BESOIN DE DIRE UN
SECRET