



# Récits d'une psy

## **MON JEU DE CARTES THÉRAPEUTIQUE**

Lorsque nous sommes envahit par une émotion forte, nous avons tendance à confondre les déclencheurs (ex : une remarque, une critique) et l'émotion elle-même (ex : la colère, la peur, la tristesse).

Apprendre à raisonner en termes de besoins et à comprendre la véritable nature des émotions (des messages au service la vie qui alertent sur des besoins non satisfaits et qui s'éteignent que le message est entendu) permet de gagner en compétences émotionnelles.

Ce jeu de cartes est un outil qui permet d'identifier certains de nos besoins, d'évaluer dans quelle mesure ceux-ci sont satisfaits ou à l'inverse insatisfaits. Cet outil permet également de garder en tête quels sont les besoins fondamentaux qui nous animent et comment en prendre soin au quotidien pour cultiver une paix intérieur (comme une sorte d'outil « préventif » de la colère).

PS : Vous pouvez aussi faire vos propres cartes en plus pour compléter votre collection. Laissez s'emballer votre imagination pour trouver les besoins qui vous correspondent le mieux.

N'oubliez pas de prendre soin de vous,

Juliette Marty

## Comment l'utiliser ?

- Retourner les cartes et les étaler sur la table (ou les tenir en éventail face cachée)
- Piocher une carte et lire le besoin inscrit
- Se connecter à ce besoin :
  - quand est-ce que je ressens ce besoin ?
  - comment se manifeste-t-il ?
  - comment je me sens/ qu'est-ce que je fais quand ce besoin est insatisfait ?
  - comment a-t-il été satisfait dans le passé ?
  - est-ce que cela m'a nourri.e et comblé.e ?
  - si non, comment pourrait-il être satisfait différemment dans le futur ?
  - comment je me sens quand ce besoin est satisfait ?
  - comment serait la vie si ce besoin était toujours satisfait ?
  - qu'est-ce que je fais au quotidien pour prendre soin de ce besoin ?
- Partager ce qui se passe à l'intérieur (dans une approche tête/ corps/ coeur) une fois en connexion avec ce besoin :
  - comment ça se passe dans mon corps ?
  - comment je me sens ?
- Imaginer une action réalisable aujourd'hui pour nourrir ce besoin et se donner pour mission de la réaliser
- Imaginer des actions concrètes pour nourrir ce besoin à l'avenir et éventuellement les noter sur un carnet

On peut jouer à ce jeu seul ou bien à plusieurs et tirer autant de cartes que voulu. Les enfants (dès 7 ans) comme les adultes peuvent y jouer : les enfants auront peut-être besoin d'explications et d'exemples pour clarifier la signification de certains besoins.



Récits d'une psy

MON JEU DE CARTES :  
"MES BESOINS  
PSYCHOLOGIQUES"



Récits d'une psy

Besoin d'autonomie



Récits d'une psy

Besoin de célébration



Récits d'une psy

Besoin de sincérité



Récits d'une psy

Besoin de créativité



Récits d'une psy

Besoin de sens



Récits d'une psy

Besoin de confiance



Récits d'une psy

Besoin de rire



Récits d'une psy

Besoin de soutien



Récits d'une psy

Besoin de repos



Récits d'une psy

Besoin de joie



Récits d'une psy

Besoin de beauté



Récits d'une psy

Besoin d'amour



Récits d'une psy

Besoin de partage



Récits d'une psy

Besoin d'harmonie



Récits d'une psy

Besoin de paix



Récits d'une psy

Besoin de douceur



Récits d'une psy

Besoin de mouvement



Récits d'une psy

Besoin de réassurance



Récits d'une psy

Besoin d'appréciation



Récits d'une psy

Besoin d'ordre



Récits d'une psy

Besoin de toucher /  
contact



Récits d'une psy

Besoin de respect



Récits d'une psy

Besoin de communication



Récits d'une psy

Besoin de contribuer / co-  
créer



Récits d'une psy

Besoin de sécurité  
financière / matérielle



Récits d'une psy

Besoin de protection



Récits d'une psy

Besoin d'apprendre



Récits d'une psy

Besoin de sécurité  
affective



Récits d'une psy

Besoin d'inspiration



Récits d'une psy

Besoin de lien



Récits d'une psy

Besoin d'empathie



Récits d'une psy

Besoin de compréhension



Récits d'une psy

Besoin d'appartenance



Récits d'une psy

Besoin de clarté



Récits d'une psy

Besoin de considération /  
reconnaissance