

★ 🌈 SUPPORT : CARTES DES BESOINS 🌈 ★

Outil proposé par Léa Brügger, Psychologue

Ces 40 cartes (non-exhaustives) illustrent les besoins que l'enfant ou l'adolescent peut ressentir, répartis dans 8 catégories. Elles peuvent également s'appliquer aux adultes ou aux personnes âgées, mais elles ont été conçues du point de vue de l'enfant et de l'adolescent.

Voici quelques exemples d'utilisation de ces cartes :

💬 **Lors d'entretiens individuels** : amener la personne à choisir les besoins non satisfaits ou qu'elle ressentirait. On peut expliquer et donner des exemples pour chacune des cartes. Ensuite, on peut lui proposer de les prioriser, puis d'établir un plan d'action pour pouvoir les satisfaire. Le plan d'action peut être matérialisé ou schématisé sur une feuille, représentant un contrat avec des objectifs à atteindre. On peut également se servir de ces cartes pour identifier des ressources (les besoins satisfaits).

👨‍👩‍👧 **Lors d'entretiens familiaux** : soit en support pendant l'échange pour verbaliser, soit chacun son tour en sélectionnant un besoin que l'on sent en danger ou non satisfait. On peut également proposer de choisir des besoins qui sont satisfaits (ressources sur lesquelles s'appuyer). La catégorie des besoins familiaux ou de cadre/sécurité sont particulièrement adaptés aux entretiens familiaux avec des enfants et des adolescents.

🎴 **En jeu de carte** : chacun son tour, les participants piochent une carte puis évoquent une situation dans laquelle ils ont ressenti le besoin figurant la carte. Ils peuvent également expliquer ce qu'ils ont fait pour faire face à la situation, ou ce qu'ils auraient pu faire autrement.

🧩 **Dans un jeu de faire-semblant** (à l'aide de Playmobil par exemple) : les participants choisissent ou pioche une carte des besoins. Ils doivent ensuite mettre en scène une situation dans laquelle les personnages ressentent le besoin illustré sur la carte. Il faut pour finir trouver une solution afin que les personnages puissent satisfaire ce besoin.

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

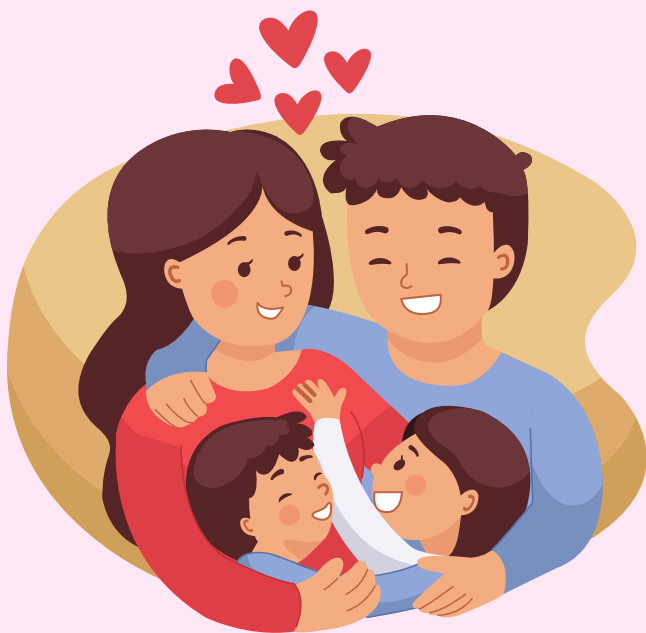
- Besoin d'être soutenu.e par sa famille
- Besoin d'entente avec sa famille
- Besoin de sentir aimé.e par sa famille
- Besoin de parler avec sa famille
- Besoin de passer du temps avec ses parents



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

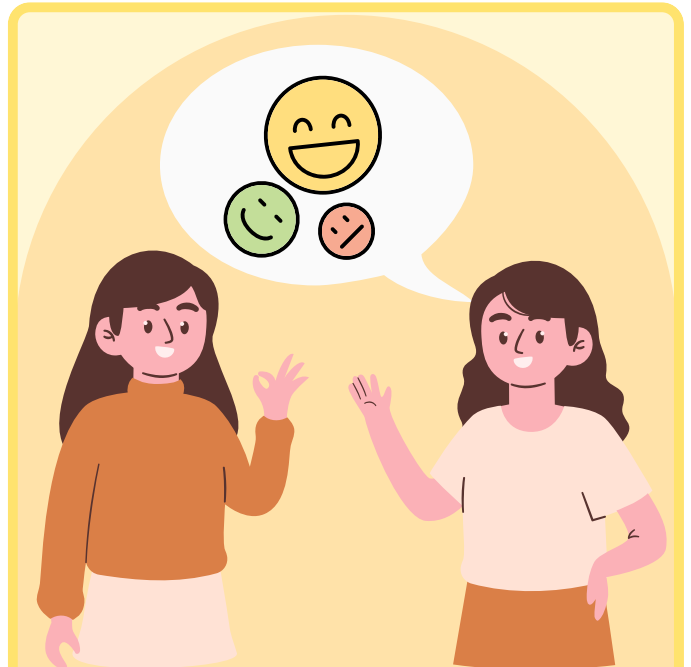
BESOINS ÉMOTIONNELS

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



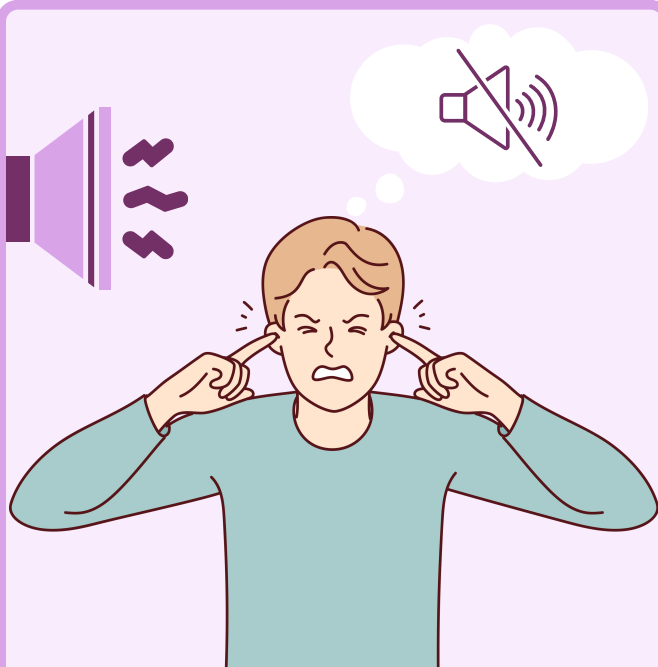
BESOIN D'EXPRIMER SES
ÉMOTIONS



BESOIN 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

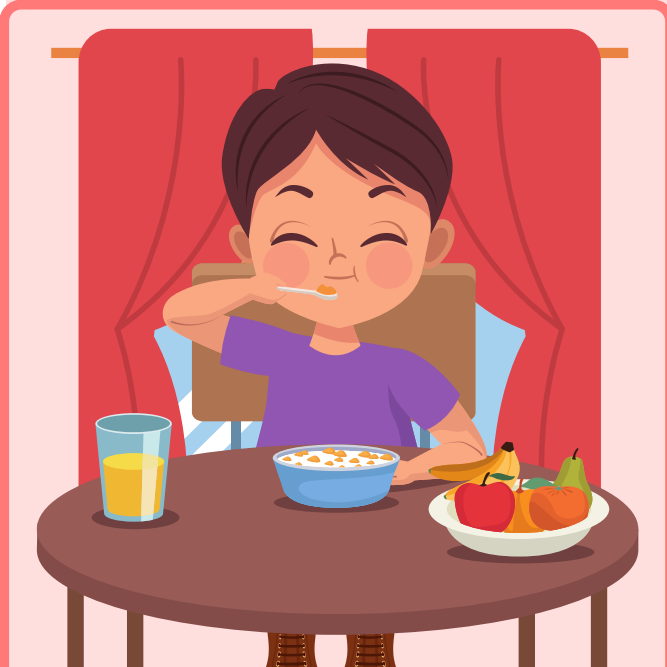


BESOIN D'AUTONOMIE

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 RESPECT



BESOIN DE RÉFLÉCHIR



BESOIN DE CHANGEMENT



BESOIN D'ÊTRE AIDÉ.E



BESOIN DE DIRE UN
SECRET