



Le langage des émotions et L'expression des besoins

Développé par : La Fédération des centres pluralistes de Planning Familial ASBL (FCPPF)

Public cible : tout public : garçons et filles, hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, personnes en situation de handicap,... Il peut être utilisé seul, en couple, en famille, en classe, en équipe de travail, lors d'animations, d'évaluations, de cours d'alphabétisation, ...

Thème : Les émotions et les besoins

Descriptif : cartes représentant différentes palettes d'émotions / besoins de manière visuelles et convenant donc pour tout âge

Objectifs :

- Découvrir le panel des émotions et les mots justes pour les exprimer.
- Favoriser la conscience de soi par la découverte, la compréhension des émotions dans toutes leurs nuances.
- Se penser en toute honnêteté, c'est-à-dire accepter toutes les émotions sans poser de jugement de valeur.
- Développer sa capacité à entendre les émotions et besoins de l'autre.
- Découvrir la dimension culturelle et de genre dans l'expression des émotions/ la répression de certaines émotions.

