

Cours CNU 4

Les émotions et
les besoins:
connexions



Retour sur le vocabulaire du cours 3:

Nous nous sommes attachés à apprendre du vocabulaire pour pouvoir **décrire et expliquer**. Cela facilite la transmission!

- Description physique
- Description du caractère/ des traits
- Nommer les émotions de base
- Associer des manifestations physiques (indicateurs)
- Associer des phénomènes décrits à des émotions ressenties

Les stimuli sont dans **le contexte!** C'est ce qui vient vers vous et vous fait "**bouger**"

- *Se serrer, se pencher, se baisser, avancer, reculer, tordre, mordre, froncer...*

Avant d'aller plus loin:

- *Je vous ai amené à vous poser aussi certaines questions vis-à-vis de votre utilisation des mots dans votre langue maternelle. Revenons sur ces questions de pratique et d'observations de soi.*
- *Retour sur les premiers cours et attentes*

Les émotions et les besoins: connexions

Je vous demande d'observer les différentes images d'expressions de visages qui vont suivre. Quelle émotion ou sentiment associez-vous spontanément ? Pouvez-vous émettre une supposition quant à ce qui l'a provoqué/e? Quel besoin pouvez-vous associer?

- Structures.

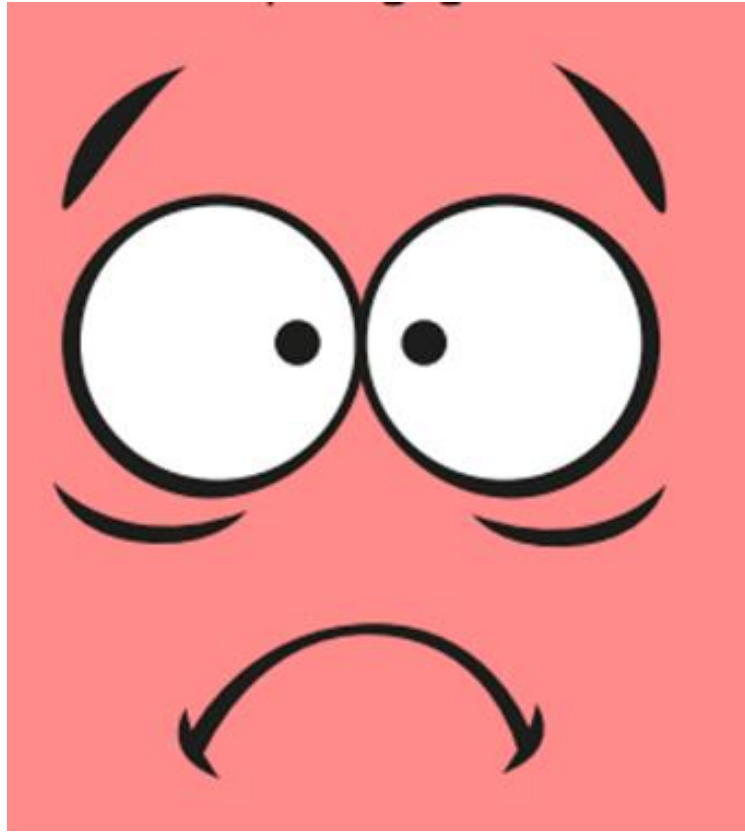
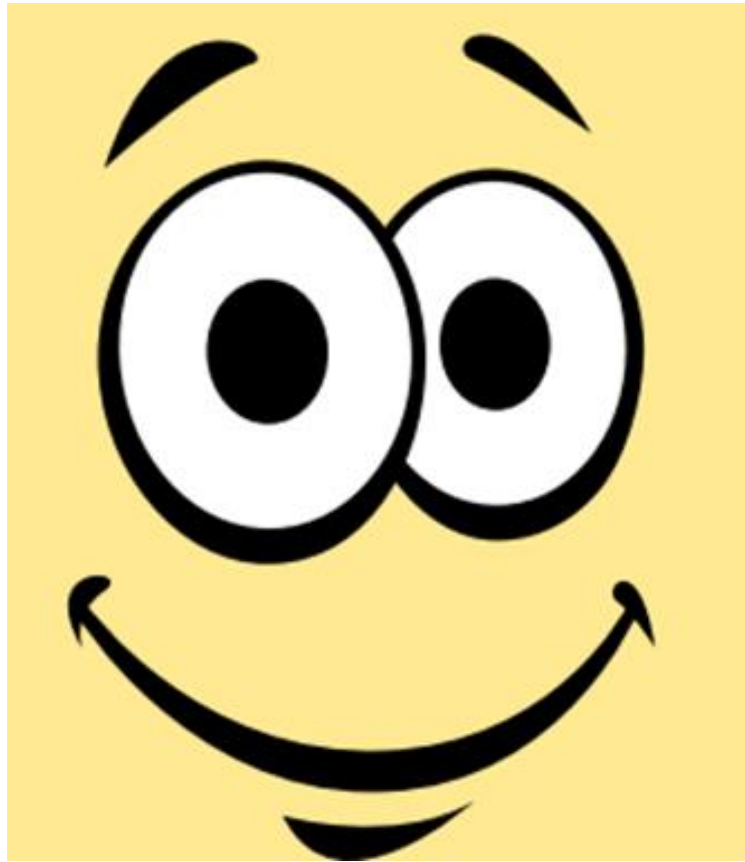
ça me fait penser à...

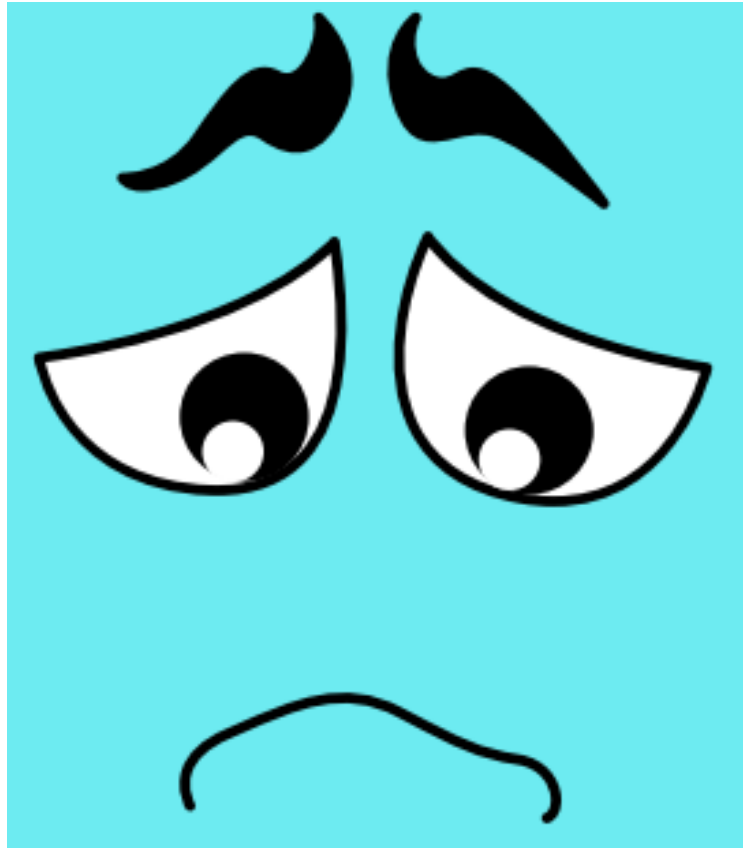
J'associe...

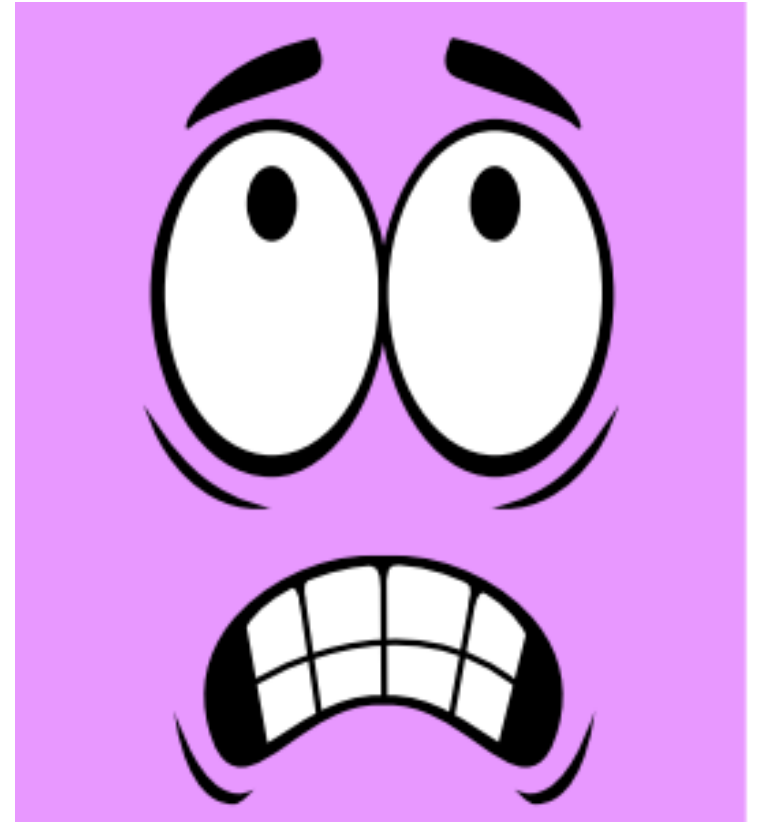
J'imagine que la personne a besoin de...

Auparavant cette personne ...









La violence relationnelle

Je vous demande encore une fois de vous observer et de répondre franchement à vous même à ces questions:

Prenez-vous soin de vous dans l'écoute de:

- Vos besoins
- Vos sensations
- Vos sentiments
- Vos talents
- Vos intentions et désirs

Vous partagez plus la peine, la joie ou la colère? Avec qui?

Est-ce que vous
vous:

juger; dévaloriser;
culpabiliser

Et vis-à-vis des autres, êtes-vous exigeant/e?

Inspirations et sources:

- [Les outils PEDAGOGIK© – Des conseils et outils pour apprendre tout \(et n'importe quoi\)](#)

- [Accueil – Anne van Stappen](#)

Pour aller plus loin...

- [Le top 5 des études de psychologie sociale qui vous feront requestionner les choses – YouTube](#)