



## CLE : Faire le lien entre émotions et besoins



### OBJECTIFS DE LA CLE :

- Percevoir le **rôle des émotions** et des besoins dans la communication
- Apprendre à les **exprimer**.

### PRINCIPE :

Après avoir exprimé les faits (cf. clé « Commencer par les faits »), il est primordial de savoir exprimer correctement ses émotions, ses sentiments et ses besoins. Il s'agit donc avant tout de savoir les identifier !

**Une émotion est un message intérieur**, pour annoncer que quelque chose est comblé ou au contraire, demande de l'attention : il s'agit d'un **besoin**.

*Par exemple, si j'ai peur dans une situation, cela signifie que j'ai besoin d'être rassuré et en sécurité.*

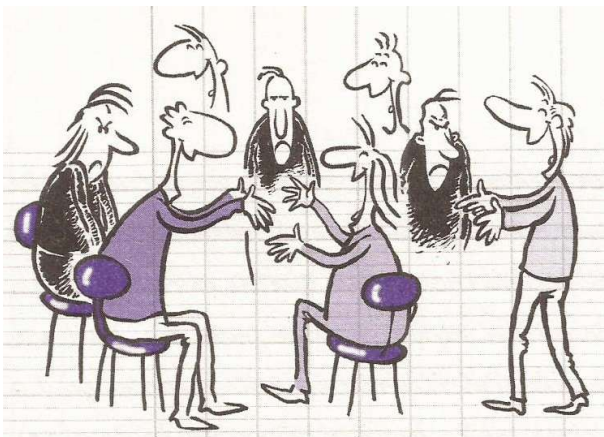
Il existe **4 sentiments de base** (chacun ayant une multitude de déclinaisons) : **la joie, la tristesse, la peur, la colère, le dégoût, la surprise**.

Souvent on croit que nos sentiments sont engendrés par les événements extérieurs ou les comportements des autres. Or **nos émotions proviennent uniquement de nos propres besoins !**

Si vous éprouvez un sentiment désagréable, cela signifie que vous avez un besoin insatisfait.

**Exprimez le en parlant de vous et sans jugement vis-à-vis de l'autre** (cf. clé « S'exprimer efficacement avec la méthodes DESC »).

### EXEMPLE :



A la fin d'une réunion de travail où les participants avaient beaucoup ri et peu progressé dans l'avancement d'un dossier, l'animateur demanda à chacun comment il se sentait. Certains répondirent qu'ils étaient ravis, car leurs besoins de détente et de plaisir partagé étaient satisfaits. D'autres se sont dit frustrés car ils avaient besoin de faire bon usage de leur temps.

Cet exemple montre qu'un même événement peut, selon les besoins des personnes, susciter des sentiments opposés.

### A NOTER :

*Dans une situation désagréable pour vous, avant de porter un jugement sur un événement extérieur ou le comportement d'une personne, **demandez-vous quelle est votre émotion et quel est votre besoin insatisfait ?** Quand vous « accusez » une personne d'être responsable de vos sentiments, vous alourdissez le vécu de cette personne et vous renoncez à votre pouvoir de maîtriser votre bien-être.*

*Exemple : si l'on dit à son enfant : « Je suis triste parce que tu ne ranges pas ta chambre », on lui fait croire qu'il est responsable de notre mal être, alors qu'en fait « on est triste parce qu'on aime l'ordre et/ou parce qu'on a besoin d'avoir la sécurité que notre éducation porte ses fruits ! »*

*Vous pouvez également appliquer ce questionnement vis-à-vis des personnes avec qui vous communiquez. Si une personne s'adresse à vous en exprimant un jugement, de la colère ou de l'agressivité, demandez-vous quel pourrait être son émotion et son besoin insatisfait. Ne cherchez pas forcément à trouver la réponse ; **se poser la question peut simplement aider à prendre du recul** ou à exprimer une forme de compassion par exemple et à ne pas répondre avec le même type de comportement.*