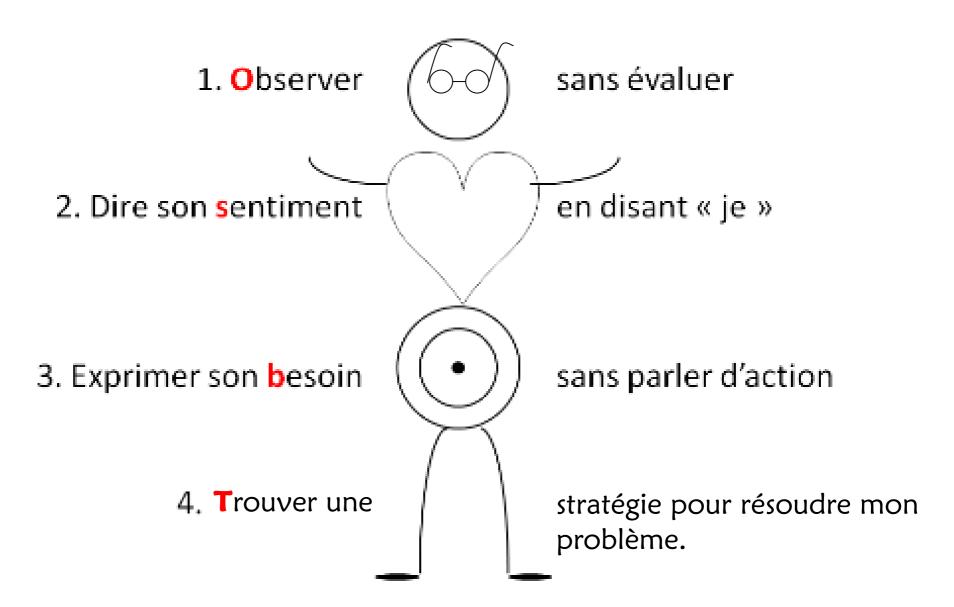
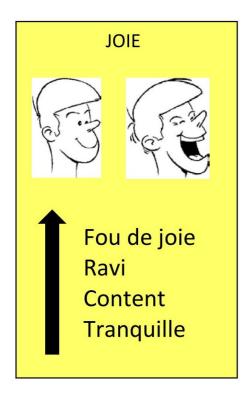
APPRENDRE À S'ÉCOUTER, RÉSOUDRE SES PROBLÈMES

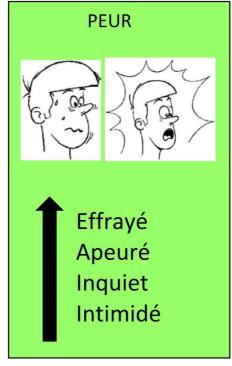


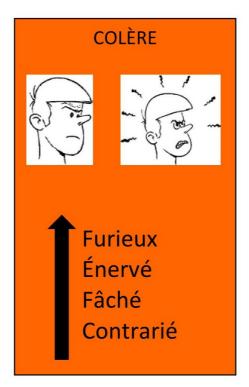
DIRE SON SENTIMENT

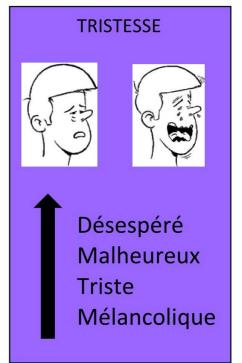


Je me sens

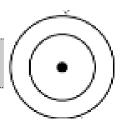




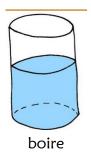


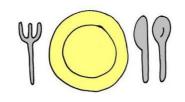


EXPRIMER SON BESOIN



BESOINS PHYSIOLOGIQUES:









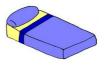
aller aux toilettes



affection



bouger



me reposer

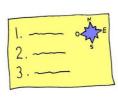
BESOINS DE SÉCURITÉ, DE CONSIDÉRATION, DE RELATIONS :



être en sécurité



réconfort



avoir des repères, un cadre



avoir confiance



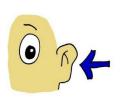
être considéré, respecté



être aimé, avoir des amis...



m'exprimer



être écouté, être compris

BESOINS D'AUTONOMIE, D'ACCOMPLISSEMENT, D'ÉPANOUISSEMENT:



être seul (intimité, solitude)



me débrouiller seul, faire des choix librement



calme, silence



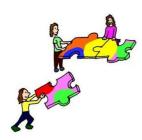
réaliser des projets, apprendre, créer



me distraire, m'amuser, fêter...



être aidé, encouragé



participer, aider

TROUVER UNE STRATÉGIE POUR RÉSOUDRE SON PROBLÈME







