

Mes émotions, mes besoins

La notice · Préparer simplement

18 ans et plus · 15-20 min

Observer à froid une émotion et choisir une réponse compatible avec ses besoins et son plan thérapeutique.

Dans ce kit de 5 pages

Pages 1-2 : la notice et un exemple.
Page 3 : le support illustré à utiliser ensemble.
Page 4 : une grille pour observer et ajuster.
Page 5 : quatre cartes pour choisir le prochain essai.

Avant de commencer

Imprimer en A4 à 100 %, en recto simple. Garder la notice pour l'accompagnant. Préparer uniquement les pages utiles au premier essai ; lire les consignes avant de découper. La plastification est facultative. L'adulte découpe si nécessaire. Sans découpage, montrer ou pointer directement sur la feuille.
À prévoir : Une situation récente modérée, professionnel ou cadre thérapeutique identifié.

Une personne et le professionnel qui l'accompagne. La feuille reste privée ; ne pas comparer les réponses en groupe.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mes émotions, mes besoins

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Choisir une situation supportable à évoquer ; l’exercice peut être arrêté à tout moment.
2. Distinguer les faits, l’émotion, les sensations et l’envie d’agir, avec ses propres mots.
3. Nommer un besoin et une action de soutien déjà connue ou travaillée avec le professionnel.
4. Prévoir comment demander de l’aide si l’intensité devient trop forte, selon le plan convenu.

Un exemple concret

Avec son professionnel, la personne choisit une situation modérée et supportable. Elle note ce qu’elle ressent et une aide possible. Une case peut rester vide ; l’objectif est de comprendre un besoin, pas de revivre une scène douloureuse.

Terminer à la durée choisie ou avant si la personne le souhaite. Décrire un fait observé, demander ce qui a aidé et ranger ensemble. On peut reprendre plus tard ; aucun score ni récompense n’est nécessaire.

Les choix et adaptations se définissent avec le professionnel. Ce support accompagne le quotidien et ne remplace pas les soins.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mes émotions, mes besoins

Le support à utiliser ensemble

Ma fiche personnelle

À personnaliser avec le professionnel. Seules les informations que je souhaite conserver sont écrites ici ; cette feuille peut rester privée.

Les faits

Mon émotion

Mes sensations

Mon envie d’agir

Mon besoin

Mon soutien

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mes émotions, mes besoins

Observer, comprendre, ajuster

Observer, comprendre, ajuster

Un suivi partagé sert à décider si cette activité et les aides proposées sont utiles. Il ne fournit ni diagnostic, ni score standardisé.

L'objectif choisi avec la personne

Ce que nous observerons concrètement

Date / contexte	Essai ou participation	Aide choisie	Effet / avis

À garder / à modifier

Dans quel autre moment essayer ?

Point d'attention

Cette fiche n'est ni une séance ni un programme complet de TCD/DBT ; pas d'exposition traumatique.

Si une difficulté inhabituelle, une douleur ou une détresse apparaît, interrompre l'exercice et solliciter le soutien prévu. Pour un objectif de soin, le professionnel définit l'indication, les adaptations et le suivi.

Repères documentaires : R07. Bibliographie détaillée dans le dossier de la collection. Création originale Les Extras ; exercice non soumis à une étude clinique propre.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mes émotions, mes besoins

Quatre cartes pour rejouer ou ajuster

Choisir une seule carte pour la prochaine fois. Garder la feuille entière ou découper les quatre cartes. Changer un seul élément à la fois et conserver l'aide qui reste utile.

1 · Découvrir ensemble

Choisir une situation supportable à évoquer ; l'exercice peut être arrêté à tout moment.

2 · Rendre plus accessible

Un mot d'émotion et un besoin ; aucune évocation détaillée n'est nécessaire.

3 · Essayer autrement

Revoir avec le professionnel ce qui a aidé et ce qui devrait être ajusté.

4 · Regarder ce qui aide

Cette fiche n'est ni une séance ni un programme complet de TCD/DBT ; pas d'exposition traumatique.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.