



CAMPUS
DE LA **SANTÉ**
MENTALE
& QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Karine ADAM

Campus de la Santé Mentale - 16 rue Germaine Tailleferre 37200 TOURS - 06 50 20

66 67 - karine.adam@psychologue-tcc.com

N° ADELI : 45 93 0813 6 - N° SIRET : 753 247 022 0027 - organisme de formation n°

24370458637

**Identifier vos besoins
émotionnels lésés
grâce à votre petite
voix intérieure**



Identifier vos besoins émotionnels lésés grâce à votre petite voix intérieure



Identifier une phrase à partir des cartes suivantes :

Commencez par choisir une phrase qui résonne avec vous parmi les cartes fournies. Cette phrase pourrait être quelque chose comme "Je n'ai pas de valeur", "Je ne mérite pas d'être aimé(e)" ou "Je ne peux pas faire confiance aux autres".



Réfléchir aux besoins

Une fois que vous avez identifié une phrase, réfléchissez à ce qu'elle révèle sur vos besoins. Par exemple, est-ce lié à un besoin de protection, de limites, d'autonomie, de confiance, d'écoute ou de réconfort ?



Impact positif

Imaginez, si vous pouviez prendre la responsabilité de la satisfaction de votre besoin lésé, comment vous sentiriez-vous et que vous diriez-vous de différent ?



Besoins manquants

Enfin, demandez-vous si ce besoin (par exemple, d'être valorisé ou protégé) est quelque chose que vous sentez avoir manqué dans vos relations importantes et plus généralement dans votre vie.



CAMPUS
DE LA **SANTÉ**
MENTALE
& QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Karine ADAM

Campus de la Santé Mentale - 16 rue Germaine Tailleferre 37200 TOURS - 06 50 20

66 67 - karine.adam@psychologue-tcc.com

N° ADELI : 45 93 0813 6 - N° SIRET : 753 247 022 0027 - organisme de formation n°

24370458637

**Identifier vos besoins
émotionnels lésés
grâce à votre petite
voix intérieure**



I. Besoin de Protection (non satisfait) :

Croyances associées :

"Je ne suis pas important."

"Je ne suis pas aimé/considéré."

"Je n'ai pas de valeur."

"Le monde est dangereux, je ne peux pas baisser ma garde."

"Je suis seul, personne ne me protégera."

"Si je me détends, je serai en danger."

"Je dois être fort et ne montrer aucune vulnérabilité."

Modes émotionnels associés :

Mode enfant vulnérable et émotions liées :

Peur

Sentiment d'insécurité



CAMPUS
DE LA **SANTÉ**
MENTALE
& QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Karine ADAM

Campus de la Santé Mentale - 16 rue Germaine Tailleferre 37200 TOURS - 06 50 20

66 67 - karine.adam@psychologue-tcc.com

N° ADELI : 45 93 0813 6 - N° SIRET : 753 247 022 0027 - organisme de formation n°

24370458637

**Identifier vos besoins
émotionnels lésés
grâce à votre petite
voix intérieure**



"Je n'ai pas le droit de définir ce qui est acceptable pour moi."

"Je dois toujours faire ce que les autres attendent de moi."

"Les autres vont toujours essayer de me contrôler."

"Si je dis non, les autres vont m'abandonner ou m'en vouloir."

"Je ne peux pas poser de limites, les autres ne les respecteront pas."

"Je n'aime pas les limites."

Croyances associées :

Modes émotionnels et émotions associés :

Mode enfant indiscipliné et émotions liées :

Colère et frustration

Sentiment d'injustice

Impatience excessive

2. Besoin de Limites (non satisfait) :



CAMPUS
DE LA **SANTÉ**
MENTALE
& QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Karine ADAM

Campus de la Santé Mentale - 16 rue Germaine Tailleferre 37200 TOURS - 06 50 20

66 67 - karine.adam@psychologue-tcc.com

N° ADELI : 45 93 0813 6 - N° SIRET : 753 247 022 0027 - organisme de formation n°

24370458637

**Identifier vos besoins
émotionnels lésés
grâce à votre petite
voix intérieure**



3. Besoin d'Autonomie (non satisfait) :

Croyances associées :

"Je ne suis pas capable de faire les choses seul."

"Je dépends des autres pour prendre des décisions."

"Je vais échouer si je ne suis pas guidé par quelqu'un."

"Je suis trop faible/trop fragile pour réussir par moi-même."

"Je n'ai pas le droit de me tromper, je dois être parfait pour ne pas décevoir."

Modes émotionnels et émotions associés :

Mode enfant vulnérable :

Dépendance

Peur de l'échec

Impuissance

Anxiété

Mode enfant en colère :

Colère

Frustration



CAMPUS
DE LA **SANTÉ**
MENTALE
& QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Karine ADAM

Campus de la Santé Mentale - 16 rue Germaine Tailleferre 37200 TOURS - 06 50 20

66 67 - karine.adam@psychologue-tcc.com

N° ADELI : 45 93 0813 6 - N° SIRET : 753 247 022 0027 - organisme de formation n°

24370458637

**Identifier vos besoins
émotionnels lésés
grâce à votre petite
voix intérieure**



4. Besoin de Confiance (non satisfait) :

Croyances associées :

"Je dois rester sur mes gardes, car les autres vont me blesser."

"Personne ne me respecte, je suis constamment vulnérable."

"Je suis toujours en danger d'être manipulé ou abusé."

"Les autres profiteront de moi si je leur fais confiance."

"Je ne peux pas faire confiance aux autres, ils me trahiront."

"Les autres ne me font pas confiance et remettent en question ce que je fais ou dis."

Modes émotionnels et émotions associées :

Mode enfant vulnérable :

Sentiment de menace

Sentiment de solitude

Sentiment d'abandon



CAMPUS
DE LA **SANTÉ**
MENTALE
& QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Karine ADAM

Campus de la Santé Mentale - 16 rue Germaine Tailleferre 37200 TOURS - 06 50 20

66 67 - karine.adam@psychologue-tcc.com

N° ADELI : 45 93 0813 6 - N° SIRET : 753 247 022 0027 - organisme de formation n°

24370458637

**Identifier vos besoins
émotionnels lésés
grâce à votre petite
voix intérieure**



5. Besoin d'Écoute (non satisfait) :

Croyances liées :

"Mes émotions ne comptent pas, personne ne m'écoute."

"Je ne mérite pas d'être entendu."

"Ce que je ressens n'a aucune importance pour les autres."

"Je dois garder mes émotions pour moi, personne ne veut les entendre."

"Si je parle de mes besoins, je vais être ignoré ou rejeté."

Modes émotionnels et émotions liées :

Mode enfant vulnérable :

Sentiment de solitude

Tristesse

Sentiment d'incompréhension

Mode enfant en colère :

Sentiment d'injustice

Colère

Frustration



CAMPUS
DE LA **SANTÉ**
MENTALE
& QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Karine ADAM

Campus de la Santé Mentale - 16 rue Germaine Tailleferre 37200 TOURS - 06 50 20

66 67 - karine.adam@psychologue-tcc.com

N° ADELI : 45 93 0813 6 - N° SIRET : 753 247 022 0027 - organisme de formation n°

24370458637

**Identifier vos besoins
émotionnels lésés
grâce à votre petite
voix intérieure**



