

**Ce document peut être lu au début d'une journée ou d'une activité sur le thème bisannuel pour faire ressortir le fait qu'on exprime facilement des besoins physiologiques mais beaucoup plus difficilement des besoins affectifs en lien avec des émotions que l'on ressent.**

### **Lorsque Sabine a peur**

Lorsque Sabine a faim,  
elle dit simplement : j'ai faim.  
Lorsque Sabine a soif,  
elle dit simplement : j'ai soif.  
Lorsque Sabine a mal au ventre,  
elle dit simplement : j'ai mal au ventre.  
Et elle reçoit à manger,  
à boire et même  
une bouillotte chaude pour son ventre.  
Mais lorsque Sabine a peur,  
elle ne dit rien.  
Mais lorsque Sabine est triste,  
elle ne dit rien.  
Mais lorsque Sabine se sent mal,  
elle ne dit rien.

pourquoi Sabine a peur.  
Personne ne sait  
pourquoi Sabine est triste.  
Personne ne sait  
pourquoi Sabine se sent mal.  
Personne ne peut comprendre Sabine  
et personne ne peut l'aider,  
parce que Sabine  
ne parle pas d'elle-même.