

TEMPS de PARTAGE 5 – Nos émotions révèlent nos besoins

Identifier ses émotions et oser les exprimer, c'est tout un chemin !

Temps commun : introduction

Rappel météo intérieure, chants, répartition des salles et des groupes

MATERIEL : cartes « BESOINS »

Exemples de besoins notés sur les cartes : besoin de stimulation, calme, espace, créativité, reconnaissance, réconfort, intimité, distractions, estime de soi, confiance, sécurité, indépendance, d'être écouté, sommeil, changement, rêver, simplicité, respect, comprendre, d'un but, d'ordre, d'amour, de mouvement, de réciprocité, de paix, de justice...

Définition du BESOIN : un **besoin c'est** quelque chose qui manque et dont la présence **est** indispensable à la vie ; par différence avec l'envie qui **est** un désir superficiel dont la satisfaction n'**est** pas indispensable à la vie.

Ce besoin peut être conscient ou inconscient.

Les besoins sont à l'origine d'émotions agréables ou désagréables selon qu'ils sont assouvis ou non.

1) C'est quoi un besoin ?

Poser les cartes « besoins » sur une table,

Chacun pour soi : se noter les 7 besoins qu'ils considèrent les plus importants (permet de mieux se connaître !!!)

Partagez les réponses et les noter pour que visibles par tous puis réagir/questionner.

Idées de questions à partir des cartes étalées sur la table et des listes des jeunes :

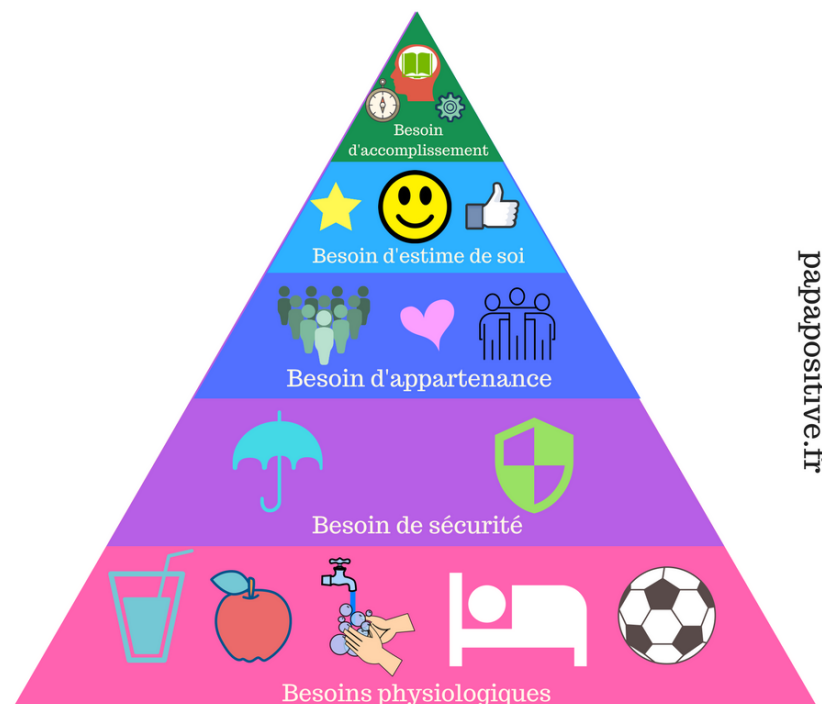
- en fonction de quels critères avez-vous fait votre choix ? besoins de base (survie) ou besoin qui vous permettent de vous épanouir, de vous sentir bien ?

- que vous apprennent les choix des autres ? pourquoi y a-t-il des différences selon vous ? (liés à notre histoire ? âge ? culture ? éducation ?)

- pourquoi ressentons-nous des besoins ? que nous disent nos besoins ? doit-on toujours les écouter ? et si on les mets de côté, que peut-il se passer ?

Voici la pyramide des besoins selon MASLOW

>>>



2) Mises en situation : lien entre besoins et émotions

- invitez les jeunes à se souvenir d'un moment ou évènement agréable. Relevez ou notez les émotions ressenties (joie, enthousiasme...).

Étalez des cartes besoins devant eux et proposez-leur de chercher quels besoins ont été assouvis.

- idem, en pensant au comportement d'une personne qui vous a déplu. Notez l'/les émotions ressenties et chercher les besoins associés

Questions pour les échanges :

- pensez-vous qu'une même personne, une même émotion va toujours s'accompagner d'un même besoin ?

est-il arrivé que vous pensiez comprendre l'autre mais de réaliser ensuite que ce n'était pas juste ?

pensez-vous que nous écoutons toujours attentivement ce que dit l'autre ?

3) quelles émotions pour quels besoins ?

à partir des cartes sur la table, choisir un besoin qui parle :

Quand mon besoin de n'est pas satisfait, je me sens...

Quand mon besoin de est satisfait, je me sens...

Et inversement :

Je me sens **en colère/ j'ai peur/ je suis triste/ je suis joyeux ...** parce que j'ai besoin de/ je n'ai pas besoin de ...

Pépite

Ronde de fin (rapide) : chacun dit en une phrase ce qu'il retient/emporte de ce temps de partage (c'est personnel, ne pas juger ou corriger. Cela peut-être un ressenti, une ambiance, un mot, un résumé, une idée-clé qui a parlé à la personne, ce que j'ai découvert sur moi....)