



JEU DES BESOINS

Notice d'utilisation

9 règles de jeu

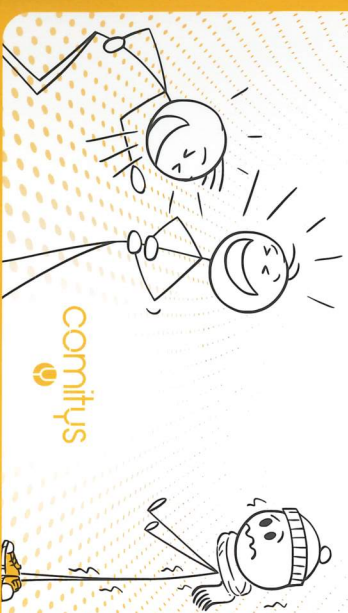


TABLE DES MATIÈRES



LE JEU DES BESOINS.....	4
REPÈRES ESSENTIELS SUR LES BESOINS.....	6
1. Qu'est-ce que les besoins ?.....	6
2. Les modulations des besoins.....	8
3. Les cinq familles de besoins.....	9
4. Prendre la responsabilité de ses besoins.....	12
5. Les compétences psychosociales.....	14
9 RÈGLES DE JEU.....	15
1. Découvrir les cinq familles de besoins.....	16
2. Mimer les besoins profonds.....	17
3. Découvrir mes besoins insatisfaits.....	18
4. Reconnaître mes besoins satisfaits.....	21
5. Enquête sur les besoins.....	24
6. Le souvenir de mes besoins passés.....	25
7. Les besoins ont-ils un sexe ?.....	26
8. Le ciné-besoins.....	27
9. Besoins apparentés.....	28

LE JEU DES BESOINS



1. OBJECTIFS

Le *Jeu des besoins* est un outil pédagogique pour identifier et accueillir ses besoins profonds, assainir ses relations et inspirer ses décisions. Fondé sur l'approche de la Communication non-violente (CNV) de Rosenberg, le *Jeu des besoins* est un outil d'alphabétisation émotionnelle pour :

- identifier et accueillir ses besoins ;
- élargir son registre lexical sur les besoins humains profonds ;
- entrer dans la démarche de la Communication non-violente ;
- déployer ses compétences psychosociales (CSP) ;
- développer son intelligence émotionnelle pour entrer en relation.

2. PUBLICS

Le *Jeu des besoins* est adapté aux :

- enfants dès 6 ans ;
- adolescents ;
- adultes.

Illustré, expressif, étayé, il peut s'utiliser avec des débutants ou auprès de publics aguerris.

3. SES ATOUTS

- inclusif : ce jeu utilise la police Luciole, conçue pour les personnes malvoyantes ;
- tous publics : ce jeu s'adapte aussi bien aux écoles qu'aux séminaires d'entreprise ;

- ambitieux : ce jeu décline un lexique exceptionnellement large de 177 besoins ;
- illustré : ce jeu propose des cartes évocatrices, inspirantes et amusantes.

4. CONTENU

Le *Jeu des besoins* est composé de :

- 5 cartes de familles de besoins, de couleur orange ;
- 59 cartes besoins, colorées et numérotées, comportant un besoin principal au recto et deux besoins apparentés au verso, pour un total de 177 besoins ;
- une notice d'utilisation comportant des repères essentiels sur les besoins, 9 règles de jeu distinctes et une liste complète des 177 besoins du jeu ;
- une boîte cartonnée, solide et élégante.

⇒ Le *Jeu des besoins* existe aussi en version numérique.

5. UTILISATION DU JEU

Le *Jeu des besoins* est très apprécié en :

- écoles, collèges, lycées, universités ;
- coaching, thérapie, groupes de paroles, ateliers ;
- orientation, reconversion, retour à l'emploi ;
- entretiens individuels, gestion des conflits, médiation.

REPÈRES ESSENTIELS SUR LES BESOINS

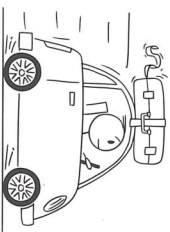


1. QUEST-CE QUE LES BESOINS ?

Les besoins sont des **élaus vitaux**, des moteurs qui nous mobilisent pour agir vers l'équilibre, le contentement. Identifier ses besoins profonds, ou fondamentaux, revient à identifier les élaus qui nous portent, les **forces qui nous animent**.

C'est par le décryptage de nos états émotionnels qu'il est aisé d'identifier nos besoins profonds. En effet, nos états émotionnels agissent comme des avertisseurs qui nous renseignent sur la satisfaction ou l'insatisfaction de nos besoins profonds. Les messages que donnent les états émotionnels sont des éléments d'intelligence. Telles des climognotants, les émotions alertent sur la vie intérieure d'une personne, en se synchronisant régulièrement avec les besoins.

Découvrir ses besoins profonds par le truchement du décryptage émotionnel est d'autant plus efficace que certains besoins sont visibles, d'autres moins. Pour le comprendre, on dit parfois que les états émotionnels sont la partie émergée de l'*iceberg*, celle que l'on voit, tandis que les besoins sont la partie immergée de l'*iceberg*, celle qui est sous l'eau.



L'alphabetisation émotionnelle est donc un processus d'apprentissage en deux étapes :

1 Reconnaître son état émotionnel :
« Comment je me sens ? » « Qu'est-ce que j'éprouve ? »

Relier son état émotionnel à un besoin intérieur satisfait ou insatisfait :

« De quoi ai-je besoin actuellement ? »

2 « Qu'est-ce que j'aimerais vivre que je ne vis pas actuellement ? »

(Art-Mella)

« Quels besoins en moi sont satisfaits ? »

« Quels besoins en moi sont insatisfaits ? »

Découvrir ses besoins profonds invite à interroger la racine de ses émotions.

△ Les états émotionnels inconfortables, ou désagréables, alertent souvent sur des **besoins insatisfaits**, négligés, en tension ou même ignorés.

△ Les états émotionnels confortables, ou agréables, alertent sur des **besoins satisfaits**, nourris, comblés ou pris en charge.

□ État émotionnel confortable lié à un besoin satisfait : « Je me sens déjendu car j'ai été écoutée attentivement par mon amie. »

État émotionnel inconfortable lié à un besoin insatisfait : « Je me sens tendue car j'aurais eu besoin de préparer cet entretien. »

⇒ Pour en savoir plus sur les émotions, vous pourrez découvrir dans la Boutique Comitys le *Jeu des émotions*, qui fonctionne en parfaite complémentarité avec le *Jeu des besoins*.

2. LES MODULATIONS DES BESOINS

Dans ce jeu, **l'intensité** est représentée sur chaque carte besoin par **trois pastilles de couleurs distinctes** :

- la pastille la plus claire pour un besoin d'intensité faible ;
- la pastille intermédiaire pour un besoin d'intensité moyenne ;
- la pastille la plus foncée pour un besoin d'intensité forte.

Q « J'ai un peu besoin de repos » : pastille claire

« J'ai vraiment besoin de sécurité » : pastille intermédiaire

« J'ai extrêmement besoin de liberté » : pastille foncée

Les besoins fluctuent dans le temps.

Q Au travail, Tim a certains jours **besoin de ranger**, de contrôler son espace. D'autres fois, il a **besoin de créer**, l'ordre devient secondaire : il ne supporte pas qu'on le force à ordonner son bureau où de nouvelles idées prennent forme.

Plusieurs besoins peuvent cohabiter en nous, simultanément. Ils peuvent sembler contradictoires mais la contradiction n'est qu'une apparence. Il est précieux de laisser s'exprimer des besoins dont la coexistence ne semble pas aller de soi.

Q « J'ai **besoin de lâcher-prise** (car mon fils de 18 ans quitte la maison) et j'ai **besoin de sécurité** (donc de savoir précisément où il logera à Bordeaux). »

« J'ai **besoin de piloter** (donc d'encadrer moi-même la formation de ma collègue) et j'ai **besoin d'aide** (notamment pour la dimension comptable de son poste). »

⇒ Invitez les joueurs à exprimer les besoins qui les habitent, en choisissant diverses cartes, même s'ils trouvent qu'elles ne vont pas bien ensemble. En effet, la cohabitation est souvent pleine de sens.

3. LES CINQ FAMILLES DE BESOINS

Dans ce jeu, les besoins sont répartis en cinq grandes familles de besoins, signalées par cinq cartes de couleur orange. Ces familles sont des catégories qui servent à interroger nos besoins profonds. Elles sont ouvertes, libres d'interprétation, sans hiérarchie entre elles.



Les **besoins du corps** sont les besoins qui relèvent de la survie physique, les besoins de subsistance ou les besoins physiologiques. Ce sont des besoins élémentaires pour VIVRE, SURVIVRE.

⇒ *besoin de nourriture, besoin de propreté, besoin de soins...*



Les **besoins intellectuels** sont liés aux activités de l'esprit. Ils relèvent de la réflexion, de la rationalité, de l'exercice de la pensée critique. Ce sont les besoins liés au fait de PENSER, de RÉFLÉCHIR.

⇒ *besoin de comprendre, besoin de cadre, besoin d'explorer...*



Les **besoins d'affirmation** sont ceux qui visent à la défense de soi, à la protection de son intégrité. Ils rassemblent les besoins qui poussent à **STAFFIRMER, SE PRÉSERVER, SE RENFORCER.**

⇒ *besoin de reconstruction, besoin d'angoisse, besoin de sécurité...*



Les **besoins relationnels** sont les besoins concernant les liens sociaux, qu'ils s'agissent des relations familiales, amicales, amoureuses, des relations professionnelles, de la vie sociale. Ce sont les besoins qui appellent à **SE LIER, SE RELIER.**

⇒ *besoin de tendresse, besoin de respect, besoin de consolation...*



Les **besoins d'évolution** sont ceux qui relèvent de la croissance et poussent à la transformation de soi. Ils invitent à **FRANCHIR, à SE PROJETER.**

⇒ *besoin de défi, besoin de renaitre, besoin de lâcher-prise...*

Les cinq familles de besoins ne sont pas des classifications exclusives ou définitives. En effet, les besoins sont fluides et peuvent, selon l'interprétation de chacun, relever de telle famille ou telle famille.

⇒ La carte **Besoin de chaleur** (n° 11)



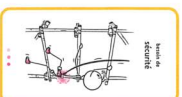
- peut appartenir à la famille des besoins du corps : « *J'ai froid dans mon bureau donc je suis crispée.* »
- trouver sa place dans la famille des besoins relationnels : « *J'ai besoin de chaleur humaine : le télétravail me donne un grand sentiment de solitude.* »

⇒ La carte **Besoin d'explorer** (n° 24)



- peut être reliée aux besoins du corps : « *Je ne tiens pas en place : j'ai envie de changer d'air, de prendre mon sac à dos et d'explorer d'autres lieux.* »
- relever de besoins intellectuels : « *Dans mon équipe, nous réfléchissons toujours selon les mêmes méthodes. C'en est lassant ! J'ai besoin d'explorer, de sortir de sentiers battus.* »

⇒ La carte **Besoin de sécurité** (n° 47)



- peut être liée aux besoins du corps : « *Je me sens physiquement exposée à la colère des adolescents que nous recevons : j'ai besoin de sécurité.* »
- à des besoins relationnels : « *Je ne sais pas si tu veux rester avec moi. J'ai besoin de sécurité, donc de savoir ce que tu comptes faire à la fin de l'été.* »
- comme à des besoins intellectuels : « *Dans notre entreprise, nous avançons ces chiffres comme des évidences, mais je n'en suis pas sûr. J'ai besoin de sécurité, de fiabilité scientifique.* »

4. PRENDRE LA RESPONSABILITÉ DE SES BESOINS

Les besoins ne sont ni positifs ni négatifs. Évidemment, la satisfaction d'un besoin profond peut apporter un sentiment de plénitude, de bien-être. À l'inverse, l'insatisfaction d'un besoin profond peut être douloureuse. C'est là que certains de nos besoins, criants, peuvent faire l'objet de notre jugement ou de notre condamnation.

« *J'ai encore besoin d'accompagnement. J'en ai assez d'avoir toujours besoin d'aide !* »

« *J'ai besoin de donner alors que ma fille, elle, a besoin d'autonomie. Cela me fait souffrir de vouloir lui donner tant de choses qu'elle n'a pas envie de recevoir.* »

Pourtant, l'acceptation de ses besoins profonds est le moyen le plus efficace de les prendre en charge et de les nourrir. Il s'agit de faire la paix avec ses besoins, qui signent, certes, une forme de creux intérieur ou de vulnérabilité.

Reconnaître son état émotionnel correspond à une photo intérieure de soi : « Comment je me sens ? ». C'est l'étape statique de l'alphabetisation émotionnelle.

Se relier à un besoin intérieur satisfait ou insatisfait est une **démarche dynamique**, tournée vers l'action. En effet, nommer ce dont on a besoin pour retrouver l'équilibre ou le confort intérieur donne des pistes d'action. Ainsi, retrouver ses besoins profonds permet de se tracer un chemin, encourage à **prendre ses responsabilités**.

La démarche proposée par la Communication non-violente invite à :

- identifier ses besoins ;
- accueillir ses besoins comme légitimes ;
- prendre la responsabilité de ses besoins ;
- communiquer ses besoins ;
- imaginer des stratégies pour nourrir ses besoins insatisfaits.

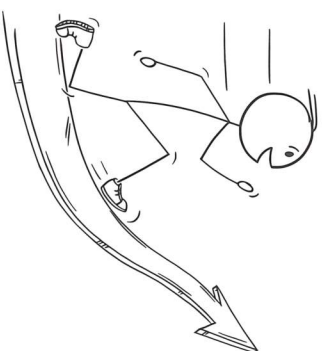
Prendre la responsabilité de ses besoins, c'est **faire le deuil** du :

- « Si tu m'aimais, tu saurais ce que je ressens. »
- « Si tu m'aimais, tu saurais ce dont j'ai besoin. »

L'autre ne peut deviner nos besoins profonds. Pourtant, on l'accuse souvent de négliger des besoins que parfois il ne connaît pas ; ou de négliger des besoins dont nous avons du mal à prendre soin nous-même.

Ainsi, prendre la responsabilité de ses besoins, c'est **libérer en soi de l'espace vivant**, en prenant en charge ses frustrations, ses angoisses, ses lassitudes.

Prendre la responsabilité de ses besoins, c'est se mettre en route, résolument, vers la satisfaction de ses besoins profonds



5. LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

La connaissance et la régulation de la vie émotionnelle est une compétence reconnue internationalement. Elle fait en effet partie des **compétences psychosociales** ou *life skills*, essentielles et transculturelles, décrites par l'OMS dès 1993. Ces 10 compétences fonctionnent initialement en cinq duos :

- savoir résoudre les problèmes/ savoir prendre des décisions ;
- avoir une pensée critique/ avoir une pensée créatrice ;
- savoir communiquer efficacement/ être habile dans les relations interpersonnelles ;
- avoir conscience de soi/ avoir de l'empathie pour les autres ;
- savoir gérer son stress/ savoir gérer ses émotions.

LOMS a déployé ce concept en distinguant dans les années 2000 trois grands pôles de compétences :

- les compétences sociales (ou interpersonnelles ou de communication) : compétences de communication verbale et non-verbale, les capacités de résistance et de négociation, les compétences de coopération, les compétences de plaidoyer ou de persuasion ;
- les compétences cognitives : compétences de prise de décision et de résolution de problème, de pensée critique et d'auto-évaluation ;
- les compétences émotionnelles : compétences de régulation émotionnelle comme la gestion de la colère et de l'anxiété ; la capacité à faire face à la perte, à l'abus et au traumatisme ; les compétences de gestion du stress ; les compétences favorisant la confiance et l'estime de soi, l'auto-évaluation et l'autorégulation.

Dans le travail sur les compétences psychosociales, l'identification des émotions et des besoins humains profonds tient une place de choix.

9 RÈGLES DE JEU

Le *Jeu des besoins* offre une grande variété de besoins. Le plus souvent, les participants se sentent concernés par de nombreuses cartes et peuvent rencontrer des difficultés à faire des choix.

Q « *En fait, tous les besoins me parlent.* »

Pour les aider, l'animateur doit CIBLER son objectif de travail, en proposant une consigne précise.

Pensez-y...

- Avant de proposer ce jeu à un groupe, testez-le, avec la règle que vous choisissez.
- Posez et tenez des règles de groupe.
- Acceptez les résistances.
- Repérez en amont des relais professionnels.
- Évaluez l'atelier avec le groupe, afin de progresser dans l'animation.

Adaptez-vous...

- Si vous travaillez avec un public de jeunes enfants, ou de personnes peu alphabétisées sur le plan émotionnel, sélectionnez des cartes du jeu, en veillant à préserver l'équilibre des cinq familles de besoins. Renoncez à l'exhaustivité pour ne pas noyer votre groupe. Vous pourrez consolider les connaissances des joueurs en introduisant progressivement la totalité des cartes. Ainsi, avec des enfants, vous pouvez commencer par jouer avec douze cartes.

➔ Découvrez d'autres repères d'animation sur www.comitvs.com

Publics : enfants dès 12 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- repérer les cinq familles de besoins ;
- trier les besoins dans les cinq familles de besoins.

Déroulement

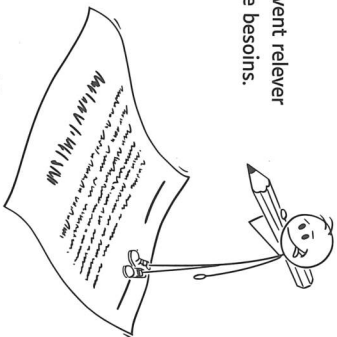
Disposez sur la table ou au tableau les cinq cartes des familles de besoins, de couleur orangée.

Constituez des binômes et distribuez à chaque binôme dix cartes besoins. Les binômes trient leurs cartes en essayant de les rattacher aux cinq familles de besoins. Un par un, les binômes montrent leur travail et expliquent les choix qu'ils ont fait.

Après les partages des binômes, faites réfléchir le groupe :

- Quels besoins sont faciles à classer ?
- Certains besoins appartiennent-ils à deux familles de besoins ?
- Aujourd'hui, vous retrouvez-vous dans une famille de besoins, ou dans plusieurs ?
- Y a-t-il une famille de besoins dans laquelle vous ne vous sentez jamais ?

△ Les cartes besoins peuvent relever de plusieurs familles de besoins.



Publics : enfants dès 6 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- repérer et mimer les manifestations physiques des besoins profonds ;
- étoffer son lexique des besoins profonds ;

Déroulement

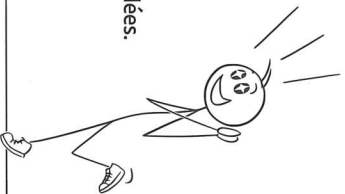
Constituez des binômes et distribuez trois cartes à chaque binôme. Les binômes découvrent leurs cartes et préparent secrètement un mime par carte. Ils peuvent s'inspirer du dessin de la carte, ou improviser une autre mise en scène représentant le besoin.

Un par un, les binômes viennent mimer devant le groupe (en silence) le besoin représenté sur leur carte. Le groupe doit deviner le besoin interprété. Puis lancez une réflexion :

- Quels besoins vous ont semblé faciles à mimer ?
- Quels besoins vous ont semblé difficiles à mimer ?
- Peut-on mimer d'une autre manière tel ou tel besoin ?
- De quoi vous êtes-vous inspirés, pour trouver des mimes adaptés ?
- Y a-t-il des besoins qui ne se voient pas ?
- Y a-t-il des besoins qu'on garde pour soi ?
- Peut-on mal interpréter une grimace, une expression du visage, un geste ?

Variante

Plus facile : autorisez des saynètes mimées et parlées.



Publics : enfants dès 6 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- identifier ses besoins insatisfaits ;
- formuler ses besoins insatisfaits dans le groupe ;
- entendre les besoins insatisfaits des autres membres du groupe.

Déroulement

1/ Découverte : Disposez les cartes besoins sur une table, sans les cinq cartes des familles de besoins, et proposez aux participants une phase de découverte :

- Que vous évoquent ces cartes ?
- Avez-vous imaginé autant de besoins ?
- Y a-t-il des cartes que vous ne comprenez pas ?
- Quelle carte a attiré votre regard ?
- Quelle carte vous amuse ? vous perturbe ? vous déplaît ?

2/ Identification des besoins insatisfaits : Proposez aux participants d'identifier leurs besoins insatisfaits : « De quoi ai-je besoin en ce moment ? » Les participants ne prennent pas les cartes mais en notent le numéro afin que plusieurs puissent choisir la même carte.

3/ Évaluation de l'intensité des besoins : « À l'aide des pastilles de couleur, pouvez-vous évaluer l'intensité de votre insatisfaction ? Les cartes que vous avez choisies représentent-elles des besoins qui sont, en vous, légèrement en tension, en grande souffrance, négligés ou profondément insatisfaits ? »

4/ Manifestations des besoins insatisfaits : Invitez les participants à repérer les manifestations, en eux, de ces besoins insatisfaits.

« Comment vous sentez-vous quand vos besoins sont insatisfaits ? »
« Comment cela se manifeste-t-il ? Quelles sont vos réactions ? »



« Quand mon besoin de sécurité est insatisfait, je panique. »

« Quand mon besoin de nourriture est insatisfait, je m'énerve. »

« Quand mon besoin de complicité est insatisfait, cela m'attriste, et je me repaie sur moi. »

5/ Partage : Proposez un temps de partage, où chaque participant prend la parole tour à tour : « Qu'avez-vous choisi ? »

Puis ouvrez un deuxième espace de parole :

- À présent, aimeriez-vous ajouter quelque chose ?
- Souhaitiez-vous interroger quelqu'un ? (qui reste libre de répondre ou pas)
- Y a-t-il une autre carte qui vous touche, et dont vous aimeriez parler maintenant ?
- Y a-t-il un choix fait par un membre du groupe, qui vous touche particulièrement ?

6/ Prolongement avec les cartes de familles de besoins :

Disposez sur la table les cinq cartes de familles de besoins :

- Ces besoins en vous qui sont insatisfaits, en tension, en souffrance ou même négligés, relèvent-ils d'une famille de besoins en particulier, ou de plusieurs familles de besoins différentes ?
- Les besoins de votre corps sont-ils insatisfaits ?
- Vos besoins intellectuels sont-ils insatisfaits ?
- Vos besoins d'affirmation sont-ils insatisfaits ?
- Vos besoins relationnels sont-ils insatisfaits ?
- Vos besoins d'évolution sont-ils insatisfaits ?
- Que remarquez-vous ?

Enfin, invitez chacun à s'interroger sur la satisfaction de ses besoins :

- Pourquoi ces besoins sont-ils insatisfaits ?
- Le comprenez-vous ? Est-ce le fruit d'une décision ?
- Est-ce lié à une personne, à un groupe ?
- Ou à d'autres facteurs ?

Puis proposez un temps de partage :

« La reconnaissance de vos besoins insatisfaits vous conforte-t-elle dans vos choix ? Vous inquiète-t-elle ? Vous fait-elle honte ? Vous réjouit-elle ? Vous rend-elle fier ? Vous fait-elle peur ? Pourquoi ? »

2/ Animation combinée avec le Jeu des émotions : Interrogez l'état émotionnel de chacun : « Comment vous sentez-vous ? » « Quelle carte émotion représente l'état intérieur dans lequel vous êtes ? ».

Puis invitez les participants à relier leur état émotionnel à l'expression du besoin exprimé : « Votre état émotionnel vous a-t-il alerté sur votre besoin ? » « Voyez-vous un lien entre la carte émotion et la carte besoin que vous avez choisies ? ».

4

RECONNAÎTRE MES BESOINS SATISFAITS

Publics : enfants dès 10 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- identifier ses besoins satisfaits ;
- relier ses besoins satisfaits à des expériences, des relations, des choix satisfaisants.

Déroulement

1/ Découverte : Disposez les cartes besoins sur une table, sans les cinq cartes des familles de besoins, et proposez aux participants une phase de découverte :

- Que vous évoquent ces cartes ?
- Avez-vous imaginé autant de besoins ?
- Y a-t-il des cartes que vous ne comprenez pas ?
- Quelle carte a attiré votre regard ?
- Quelle carte vous amuse ? vous perturbe ? vous déplaît ?

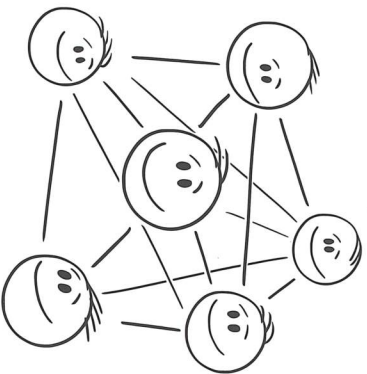
2/ Identification des besoins insatisfaits : Proposez aux participants d'identifier leurs besoins satisfaits : « Quelles cartes représentent des besoins qui, en vous, sont satisfaits, nourris ? »

Les participants ne prennent pas les cartes mais en notent le numéro afin que plusieurs puissent choisir la même carte.

3/ Manifestations des besoins insatisfaits : Invitez les participants à repérer les manifestations, en eux, de besoins satisfaits.

« Comment vous sentez-vous quand vos besoins sont satisfaits ? »
« Comment cela se manifeste-t-il ? Quelles sont vos réactions ? »

Q « Quand mon besoin de créer est satisfait, je constate que je me défends. »



Q « Quand mon besoin de reconnaissance est satisfait, je vois que je retrouve de la motivation et que je travaille de plus belle ! »

Q « Quand mon besoin de repos est satisfait, je constate que je souris dès le petit-déjeuner. »

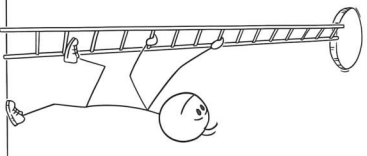
4. **Partage** : Chaque participant prend la parole tour à tour et explique ses choix. Continuez l'échange :

- À présent, aimeriez-vous ajouter quelque chose ?
- Souhaitez-vous interroger quelqu'un ? (qui reste libre de répondre ou pas)
- Y a-t-il une autre carte qui vous touche, et dont vous aimeriez parler maintenant ?
- Y a-t-il un choix fait par un membre du groupe, qui vous touche particulièrement ?

5/ **Prolongement avec les cartes de familles de besoins** :

Disposez sur la table les cinq cartes de familles de besoins :

- Ces besoins en vous qui sont satisfaits, nourris, relèvent-ils d'une famille de besoins en particulier, ou de plusieurs familles de besoins différentes ?
- Les besoins de votre corps sont-ils satisfaits ?
- Vos besoins intellectuels sont-ils satisfaits ?
- Vos besoins d'affirmation sont-ils satisfaits ?
- Vos besoins relationnels sont-ils satisfaits ?
- Vos besoins d'évolution sont-ils satisfaits ?
- Que remarquez-vous ?



Encouragez chacun à s'interroger sur la satisfaction de ses besoins :

- Pourquoi ces besoins sont-ils satisfaits ?
- Le comprenez-vous ? Est-ce le fruit d'une décision ?
- Est-ce lié à une personne, à un groupe ?
- Ou à d'autres facteurs ?

Puis proposez un temps de partage :

« La reconnaissance de vos besoins satisfaits vous conforte-t-elle dans vos choix ? Vous inquiète-t-elle ? Vous fait-elle honte ? Vous réjouit-elle ? Vous rend-elle fier ? Vous fait-elle peur ? Pourquoi ? »

Vous pouvez également, si cela vous semble opportun, ouvrir une réflexion autour de la gratitude.

« La reconnaissance de vos besoins satisfaits vous donne-t-elle envie de manifester votre gratitude, votre reconnaissance ?

- Envers qui ?
- Comment aimeriez-vous le faire ? »

6. **Animation combinée avec le Jeu des émotions**

Interrogez l'état émotionnel de chacun : « Comment vous sentez-vous ? » « Quelle carte émotion représente l'état intérieur dans lequel vous êtes ? ».

Puis invitez les participants à relier leur état émotionnel à l'expression du besoin exprimé : « Votre état émotionnel vous a-t-il alerté sur votre besoin ? » « Voyez-vous un lien entre la carte émotion et la carte besoin que vous avez choisies ? ».

Publics : enfants dès 11 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- déployer son registre lexical sur les besoins profonds ;
- relier ses besoins profonds à des situations de vie.

Déroulement

Étalez les cartes, puis faites des groupes de trois, avec la questionnaire suivant. Ils peuvent consulter les cartes, débattre, voire être en désaccord. Ensuite, proposez une restitution en grand groupe.

À QUEL BESOIN JE RÉPONDS QUAND...

je regarde une série ?	je prends une douche ?
je prie ?	je fais des tractions ?
j'écoute de la musique ?	je mets de la crème solaire ?
je plante des tomates ?	je pars en vacances ?
je pleure dans ma chambre ?	je m'isole dans ma chambre ?
je remercie la caissière ?	je m'allonge sur le canapé ?
je fais mes comptes ?	j'écoute un podcast ?
je rends visite à mon père ?	j'allume le chauffage ?
je partage une publication ?	je publie sur les réseaux ?
je commande en ligne ?	je tonds la pelouse ?
je grignote des chips ?	je joue à un jeu de société ?
je caresse mon chat ?	je vais chez le médecin ?
je fais la grasse matinée ?	j'achète des légumes ?
je prépare mon exposé ?	je lis des faits d'actualité ?

Publics : enfants dès 8 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- relier des besoins profonds à des situations de vie ;
- relire des expériences de vie en les analysant.

Déroulement

Disposez sur une table les quinze cartes besoins listées ci-dessous et proposez aux participants de les découvrir. Expliquez les cartes qu'ils ne comprendraient pas.

Donnez l'exercice suivant, à faire seuls ou en petits groupes.

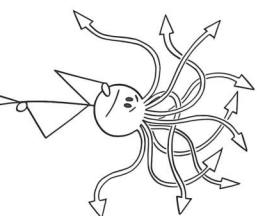
JE ME RAPPELLE UNE FOIS OÙ J'AI EU...

besoin d'oser	besoin de comprendre
besoin d'espoir	besoin de faire mon deuil
besoin de bienveillance	besoin de réconciliation
besoin de cadre	besoin de partir
besoin de célébrer	besoin de victoire
besoin de cohérence	besoin d'honnêteté

Proposez aux participants qui le souhaitent de partager deux moments de leur vie.

Variante

Faites une autre sélection de cartes.



Publics : enfants dès 10 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- repérer les constructions culturelles qui attribuent préférentiellement certains besoins aux hommes ou aux femmes ;
- nuancer ces représentations stéréotypées par des exemples tirés de l'expérience des participants.

Déroulement

Disposez les cartes sur une table, et formez des trios auxquels vous distribuez ces questions. Les participants peuvent se lever pour consulter les cartes.

- 1 Y a-t-il des besoins féminins ? masculins ?
- 2 Y a-t-il des besoins que l'on attribue plus volontiers aux mères ? aux pères ?
- 3 Dans votre éducation, en tant que fille ou garçon, qu'a-t-on valorisé comme besoin ?
- 4 Dans votre éducation, en tant que fille ou garçon, a-t-on interdit ou méprisé certains besoins ?
- 5 Pensez-vous que certaines familles de besoins sont valorisées ou négligées par les hommes ? valorisées ou négligées par les femmes ? Pourquoi ?

Animez un débat à partir des opinions exprimées.

Ce jeu est un exercice de découverte qui convient particulièrement aux publics débutants ou aux publics réticents à s'exprimer sur eux-mêmes. Il peut être suivi d'un autre jeu.

Publics : enfants dès 6 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- attribuer des besoins profonds à des personnages de fiction ;
- s'interroger sur la construction fictionnelle et les besoins des protagonistes.

Déroulement

Disposez les cartes et expliquez aux participants celles qu'ils ne comprendraient pas.

Projetez un court-métrage pour le groupe. Vous trouverez de nombreuses suggestions sur www.comitys.com

Animez un débat :

- Quels sont les personnages principaux ?
- Que raconte l'histoire ?
- Qu'avez-vous ressenti en voyant ce court-métrage ?
- Quels besoins animaient les personnages principaux ?
- Pouvez-vous choisir trois cartes besoins pour chacun des protagonistes ?

Variante

Vous pouvez faire le même jeu avec un album ou un conte.

Ce jeu est un exercice d'approfondissement. Explorez-le quand les mots au recto des cartes sont déjà connus et maîtrisés.

Publics : enfants dès 12 ans ; adolescents ; adultes.

Objectifs

- déployer son registre lexical sur les besoins ;
- affiner les nuances des besoins humains profonds.

Déroulement

Proposez aux participants de découvrir librement les cartes, sans les retourner. Expliquez aux participants : « Les besoins dessinés sur ces cartes ont des besoins apparentés, qui sont des besoins proches de celui exprimé sur le recto de la carte. Le jeu consiste à les deviner. »

Donnez un exemple :

 *Quand vous voyez la carte **Besoin de créer** (n° 7), quels peuvent être les besoins apparentés ? Devinez...*

Retournez la carte pour voir nos deux propositions de besoins apparentés.

Les propositions n'étant pas exclusives, vous pouvez valider des suggestions du groupe qui ne seraient pas recensées sur nos cartes.

Variantes

- plus facile : donnez la 1^{re} lettre d'un des besoins apparentés ;
- stimulante : organisez des équipes et un système de points ;
- rythmée : utilisez un chronomètre !
- aidante : autorisez le dictionnaire.

LISTE DES BESOINS

1	besoin de tendresse	affection	douceur
2	besoin d'oser	entreprendre	franchir
3	besoin d'espérer	ouvertures	perspectives
4	besoin d'intégration	appartenance	inclusion
5	besoin d'enthousiasme	émervaillement	euphorie
6	besoin d'ancrage	enracinement	fondations
7	besoin de créer	fabriquer	réaliser
8	besoin d'harmonie	confort	fluidité
9	besoin de bienveillance	compassion	protection
10	besoin de cadre	adhésion	engagement
11	besoin de chaleur	contact	proximité
12	besoin de célébrer	fête	réjouissances
13	besoin de renaitre	éclosion	renouveau
14	besoin de choisir	décider	résoudre
15	besoin de cohérence	cohésion	unité
16	besoin de décharges	partage	réseau
17	besoin de simplicité	communium	convivence
18	besoin de comprendre	clarifier	dénouer
19	besoin de piloter	conduire	encadrer
20	besoin de confrontation	affronter	contredire

LISTE DES BESOINS

21	besoin d'accompagnement	apprentissage	initiation
22	besoin de consolation	empathie	réconfort
23	besoin de défoulement	éliminer	évacuer
24	besoin d'explorer	découvrir	voyager
25	besoin de défi	compétition	dépassement
26	besoin de respirer	espace	lumière
27	besoin de parler	raconter	révéler
28	besoin de discerner	évaluer	juger
29	besoin de donner	offrir	transmettre
30	besoin de faire son deuil	pleurer	renoncer
31	besoin de lutter	attaquer	combattre
32	besoin de reconstruction	dicatrisation	régénération
33	besoin de rire	gaieeté	joie
34	besoin de justice	équité	loyauté
35	besoin de lâcher-prise	décontraction	détachement
36	besoin de liberté	autonomie	élan
37	besoin de réconciliation	paix	pardon
38	besoin de jouer	divertissement	plaisir
39	besoin de propreté	hygiène	purification
40	besoin de reconnaissance	considération	encouragement

LISTE DES BESOINS

41	besoin de ranger	contrôler	organiser
42	besoin de réfléchir	échafauder	imaginer
43	besoin de repos	détente	récupération
44	besoin de résister	faire face	tenir bon
45	besoin de respect	courtoisie	politesse
46	besoin de rêver	évasion	folie
47	besoin de sécurité	assurance	fiabilité
48	besoin de sens	but	direction
49	besoin de sérénité	calme	solitude
50	besoin de soins	assistance	secours
51	besoin de partir	abandonner	quitter
52	besoin de souplesse	adaptation	flexibilité
53	besoin d'aide	collaboration	coopération
54	besoin de spiritualité	élévation	recueillement
55	besoin de stabilité	équilibre	solidité
56	besoin de victoire	accomplir	réussir
57	besoin d'écoute	attention	compréhension
58	besoin d'honnêteté	droiture	intégrité
59	besoin de nourriture	réserves	ressources

MENTIONS LÉGALES

Jeu des besoins

64 cartes d'alphabétisation émotionnelle



Contenu : 64 cartes recto-verso, une boîte cartonnée

et une notice de 36 pages.

Cartes et pochettes imprimées en Europe.

Autrice : Maëlle Challan Belval

Illustrateur : Zdenek Sasek

Graphisme : STDI Creative

Édition : Comitys,

239 rue du Général de Gaulle,

60700 Pont-Sainte-Maxence

boutique@comitys.com

ISBN : 978-2-493136-02-2

© Comitys octobre 2022 - Tous droits réservés pour tous pays

NOTES



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....