



CPS : Conscience de soi

Thème : Besoins

Type d'activités : Exploration

Activité

La Fleur des besoins

Niveau : 8 - 10 ans

Participants : Indifférent

Durée : 40 mn

Objectifs

- Découvrir et/ou approfondir la notion de besoins fondamentaux
- Prendre conscience de ses propres besoins et des manières de les satisfaire





La fleur des besoins

Expérimentation / Mise en situation

Introduction par l'adulte : « Tous les êtres humains ont des besoins comme par exemple celui de manger. Nous allons maintenant rechercher ensemble quels sont ces besoins. »

Consigne :

« Nous allons représenter nos besoins dans une fleur. Chaque pétale aura son importance. » Dessiner la fleur des besoins au tableau (voir modèle en annexe).

Utiliser une peluche mascotte de la classe (Bouba) ou prendre l'exemple d'un enfant qui vient de naître. « C'est « Bouba » qui va nous aider... »

L'adulte prend Bouba dans ses bras : « Imaginons que Bouba vient de naître... de quoi a-t-il besoin ? » Pour aider les enfants, l'adulte peut mimer ou jouer des situations...

Au fur et à mesure des idées et exemples proposés par les enfants, les besoins sont classés par pétale. Si un type de besoin n'a pas été proposé, l'adulte l'introduit avec un exemple.

Puis, un titre est donné à chaque pétale : besoins physiques, de sécurité, d'estime de soi, d'amour/d'appartenance, de plaisir et de réalisation. Ceux-ci ont été retenus à partir de différentes références théoriques et correspondent à l'expression des enfants de 8/10 ans.

Variante

Cette activité peut introduire un travail sur les règles de fonctionnement d'un groupe, on pourra faire ensuite le lien avec « de quoi avons-nous besoin pour nous sentir dans un groupe ? »

Matériel

Un personnage mascotte type peluche
Un tableau

Prise de conscience / Analyse

Remise à chaque enfant de « la fleur des besoins de tous les êtres humains » avec les exemples. Chaque enfant reçoit aussi « la fleur de mes besoins » et recherche pour lui une manière qu'il a de les satisfaire. Il note ses idées sur sa fleur personnelle. Cette fleur pourra être complétée au fur et à mesure des séances.

Élargissement / Synthèse / Généralisation

L'adulte interroge les enfants :

- « A quoi ça sert de connaître nos besoins. » « Qu'est-ce qui se passe quand nos besoins ne sont pas satisfaits ? » Prendre conscience de ses propres besoins et de l'importance de leur satisfaction pour se sentir bien... (cf fiche annexe)
- « Est-ce que c'est facile de les satisfaire ? » : pas toujours..., lors de nos prochaines séances de travail, nous verrons ce qui pourrait nous aider.





Annexes

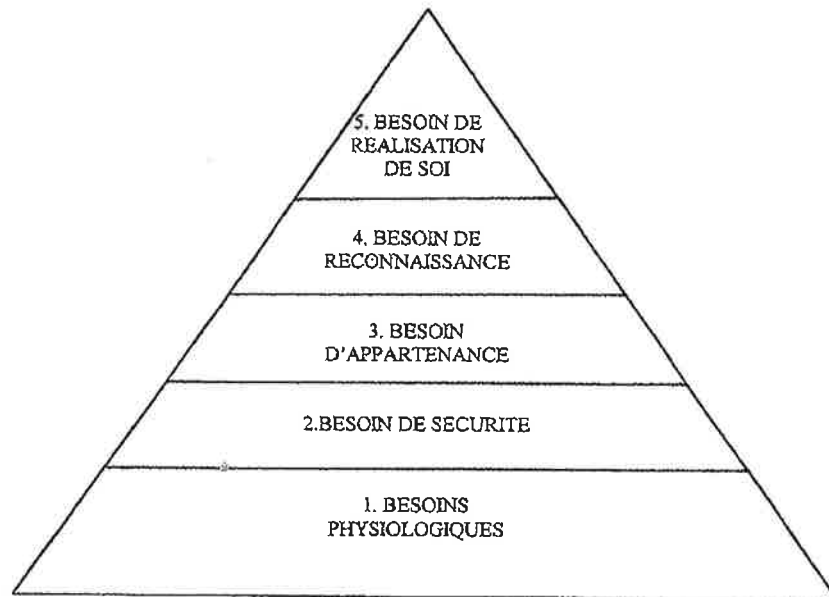
La Fleur des besoins





Les besoins humains

Le psychologue américain Abraham Maslow a établi une échelle des besoins humains en 1943. Selon lui, l'homme a cinq grands types de besoins qu'il cherche à satisfaire successivement (de bas en haut dans le schéma). Dans nos sociétés occidentales, les hommes et les femmes, plus attirés par la réalisation de soi, peuvent retourner la pyramide et agir ainsi au détriment des besoins de sécurité (par exemple, perdre leur emploi) ou physiologiques (par exemple, abîmer leur santé).



Précisons chacune des catégories :

1. Les besoins physiologiques :

Il s'agit des besoins les plus élémentaires qui touchent à la survie biologique, les ingrédients dont on ne peut se passer sans risquer de mettre sa vie en danger.

Tant que ces besoins-là ne sont pas satisfaits, nous mettons toute notre énergie à les combler.

Ex. : dormir, respirer, boire, manger, uriner.

2. Le besoin de sécurité :

Il s'agit de sécurité physique tout autant de sécurité psychique.

Ce deuxième niveau de besoins est tout aussi fondamental que le premier. Ils doivent être satisfaits pour pouvoir passer au troisième niveau.

Ex. : sécurité physique : se loger, savoir qu'on aura à manger demain, avoir du temps et de l'espace à soi ; sécurité psychique : pouvoir s'exprimer sans craindre les critiques ou les jugements, avoir confiance en soi.

3. Le besoin d'appartenance :

Tous les êtres humains éprouvent ces besoins car nous sommes sociables. Quand un individu ne satisfait pas ce genre de besoins, il se sent très seul, triste, indigne, méprisable...

Ex. : besoin d'intégration (famille, amis, groupe), de relations personnelles, de contacts sociaux, de compréhension, d'amour, d'affection, d'intimité, de partage.





4. Le besoin de reconnaissance :

Il se traduit par les actions telles que produire, réaliser, accomplir, permettre à chacun de s'apprécier, de s'estimer...

Les personnes qui comblent ces besoins s'apprécient et ont une bonne estime d'elles-mêmes.

Ex. : besoin d'honnêteté, d'authenticité, d'autonomie, de créativité, d'affirmation de soi.

5. Le besoin de se réaliser :

Il s'agit ici du besoin d'avoir une conscience aiguë de sa vie, un sentiment de plénitude et d'allégresse, d'unité et de compréhension profonde. Ce sont les personnes qui ont satisfait les besoins des 4 niveaux précédents.

Ex. : besoin de sérénité, spiritualité, sollicitude, compréhension, joie de vivre.

Problème des besoins insatisfaits :

A. Maslow fait la différence entre désir ou envie et besoin : les désirs sont des solutions que nous trouvons pour satisfaire nos besoins personnels. Quand on tente d'identifier le besoin en jeu derrière notre désir, on se rend souvent compte qu'il existe plusieurs façons de satisfaire ce besoin.

Cette théorie des besoins a été développée par Marshall Rosenberg, suivi par Thomas d'Ansembourg, dans la méthode de la « Communication Nonviolente ». Ils y développent notamment l'idée que pour apaiser un besoin, il ne doit pas nécessairement être satisfait, il suffit de le reconnaître.

Cette approche peut être intéressante dans le cadre d'élèves posant des problèmes comportementaux. On comprend que derrière tout comportement se cache la recherche de la satisfaction d'un besoin.



