



Wow

?

GRRR...

CARTES BESOINS

POURQUOI UN JEU SUR LES ÉMOTIONS ET LES BESOINS ?

Tu connais la mission du scoutisme : « *contribuer à l'éducation des jeunes afin de participer à la construction d'un monde meilleur peuplé de personnes épanouies prêtes à jouer un rôle constructif dans la société* ».

En proposant un scoutisme de qualité, tu aides les jeunes à s'épanouir dans les cinq domaines de développement : intellectuel, moral et spirituel, physique, social et AFFECTIF. Développer le domaine affectif chez les scouts peut sembler abstrait. Pourtant, celui-ci joue un rôle à part entière dans l'équilibre des jeunes.

Apprendre à reconnaître, comprendre et gérer ses besoins et ses émotions permet de prendre confiance en soi, améliore notre capacité à percevoir et à interpréter les besoins et émotions d'autrui et participe ainsi au développement de notre intelligence émotionnelle.

Ce jeu de cartes te donne une occasion ludique de développer le domaine affectif des jeunes qui te sont confiés.

(Plus d'activités sur lesscouts.be.)



Editrice responsable : Christelle ALEXANDRE, Les Scouts ASBL – rue de Dublin 21 – 1050
Bruxelles – www.lesscouts.be

Illustrations : www.lebruitdesimages.com

Dépôt légal : D/2021/1239/2



QU'EST-CE QU'UN BESOIN ?

LE BESOIN EXPLIQUÉ AUX ADULTES ET AUX ADOS

Le besoin est défini par ce qui semble nécessaire à un individu pour éprouver de la satisfaction. Il se caractérise par une situation de manque ou la prise de conscience d'un manque.

Chaque stade de notre développement psychologique est associé à un ensemble de besoins spécifiques. L'âge, l'expérience, l'environnement ont une influence sur les besoins ressentis. Un besoin de réconfort, par exemple, sera ressenti différemment selon ce que l'on vit, que l'on soit un enfant, un adulte, un adolescent, ou selon notre personnalité.

Nous sommes confrontés à un ensemble de besoins, ressentis à des degrés différents. Nos besoins sont intimement liés à nos émotions qui s'expriment lorsque ceux-ci sont ou ne sont pas satisfaits.

Exemples

- Je suis intimidée et j'ai besoin de sécurité.
- Je suis joyeux et j'ai besoin de partage.

Quelle que soit l'intensité du besoin ressenti, prendre conscience qu'il existe est une étape pour tenter de le **satisfaire** et **augmenter son estime de soi**. En effet, le bonheur et l'estime de soi sont liés à la capacité de l'individu à satisfaire ses besoins : plus je satisfais mon besoin d'action par exemple, plus j'augmente mes compétences et plus je prends confiance en moi pour progresser davantage.

LE BESOIN EXPLIQUÉ AUX ENFANTS

Le besoin est ce qui est nécessaire pour être pleinement satisfait. Il est lié aux émotions que l'on ressent.

Exemples

- Je suis curieux et j'ai besoin d'apprendre.
- Je suis fatiguée et j'ai besoin de calme.

Selon l'âge ou les situations que l'on vit, nos besoins sont différents et évoluent.

Exprimer tes besoins permet, par exemple, de partager une difficulté et ainsi de trouver une solution à un problème. Si le besoin n'est pas exprimé, ton entourage ne peut pas savoir ce qui serait le mieux pour toi.

En apprenant à reconnaître tes besoins, tu auras la possibilité de les partager et, si possible, de les satisfaire. Dans tous les cas, cela te permettra de faire grandir la confiance que tu as en toi.





DÉCOUVRIR SES BESOINS

LE VOCABULAIRE DES BESOINS

(enfants)

OBJECTIF

Découvrir un panel de besoins.

PRÉPARATION

- Former des groupes de 8 à 12 personnes.
- Inviter le groupe à se placer en cercle.
- Rappeler les règles d'écoute et de respect (voir la carte *Repères d'animation*).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

L'animateur passe auprès de chacun, propose de prendre une carte (face cachée) dans le paquet et aide l'enfant à lire le besoin qui y est inscrit.

Lorsque tout le monde a une carte en main, chacun leur tour, les enfants disent à haute voix le besoin qu'ils ont pioché.

Si un besoin n'est pas connu, le groupe cherche ensemble à expliquer le mot. L'animateur demande de réfléchir individuellement, dans le calme, aux questions suivantes :

• **Quand as-tu ressenti ce besoin ?**

Pour aider les enfants qui ont des difficultés à se situer dans le temps et dans leurs souvenirs, l'animateur les invite à se remémorer des moments scouts, des situations vécues à la maison, à l'école, dans la rue, chez un grand-parent...

• **Comment l'as-tu ressenti dans ton corps ?**

L'animateur donne des exemples en expliquant que les personnes peuvent ressentir un besoin différemment. Par exemple, si j'ai besoin de manger, j'ai le ventre qui gargouille alors qu'un autre a mal à la tête. Ou encore, si j'ai besoin de bouger, je ne peux pas m'empêcher de bouger les jambes alors qu'une autre personne va remuer le haut de son corps.

Les enfants expliquent les uns après les autres à quel moment ils ont pu ressentir le besoin qu'ils ont pioché. Si une personne n'a pas d'idée, le groupe l'aide en faisant des suggestions.





IDENTIFIER SES BESOINS

MES BESOINS ET TES BESOINS SONT
PARFOIS DIFFÉRENTS
(enfants + ados + adultes)

OBJECTIF

Identifier les besoins
en lien avec
une situation.

PRÉPARATION

- Former des groupes de 3 à 5 personnes.
- Préparer des situations à lire ou à afficher (au moins autant de situations que de groupes) et les questions qui y sont liées.
- Répartir les situations, en cercle, dans un espace suffisamment grand pour permettre aux différents groupes de se déplacer facilement sans se gêner les uns les autres.
- Placer les cartes Besoins au centre de cet espace, faces visibles.
- Pour les plus jeunes, chaque situation sera à la charge d'un animateur qui pourra animer les petits groupes. Pour les plus âgés, les passages pourront se vivre en autonomie.
- Rappeler les règles d'écoute et de respect (voir la carte *Repères d'animation*).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Les groupes devront tourner d'une phrase à l'autre et répondre aux questions qui y sont liées. Pour chaque situation, les participants pourront aller consulter les cartes Besoins qui sont réparties au centre.

Ensuite, ils pourront partager les besoins qu'ils ont identifiés et comparer leur point de vue.

Phrases et questions à afficher ou à lire :

- Tu tombes par terre alors que tu marches dans la rue. L'un de tes parents est avec toi. De quoi as-tu besoin ? Aurais-tu le même besoin si tu étais seul-e ?
- Une personne te dit un mensonge et tu t'en rends compte. De quoi as-tu besoin ? À ton avis, quel est le besoin de la personne qui ment ? Chacun aura probablement une interprétation différente selon la situation qu'il imagine. Pourquoi peut-il y avoir une différence ?
- Tu viens de remporter une victoire. Quel besoin ressens-tu ? Avez-vous tous le même besoin ?

- Un ami se plaint car il porte un sac très lourd. Tu te précipites pour l'aider car tu penses que c'est ce dont il a besoin. Il s'énerve. À ton avis, de quoi aurait-il eu besoin ? Et toi, quel est ton besoin en venant l'aider ? Qu'aurait-il fallu lui demander avant de l'aider ? (Réponse : as-tu besoin d'aide ? Sinon, de quoi as-tu besoin ?)
- Tu cries sur quelqu'un qui t'a bousculé-e sans le vouloir. Quel est ton besoin ? Si tu te mets à la place de celui sur lequel on crie, de quoi as-tu besoin ?

POUR ALLER PLUS LOIN

Propose de trouver d'autres situations et les besoins correspondants. Tu peux évidemment partir de situations vécues dans ta section / ton staff / ton unité... Profites-en pour faire remarquer aux participants qu'une même situation provoque différents besoins.

Par exemple : si une personne tombe par terre en courant dans la rue, elle pourrait se sentir triste, car elle a besoin de réconfort. Ou encore une autre personne, qui vit la même situation, pourrait se sentir soulagée, car elle n'a rien de cassé et son besoin de sécurité est respecté.





EXPRIMER SES BESOINS

LA MÉTÉO DES BESOINS

(enfants + ados + adultes)

OBJECTIF

Exprimer son ou ses besoin(s) du moment.

PRÉPARATION

- Former des groupes de 8 à 12 personnes.
- Inviter le groupe à se placer en cercle.
- Disposer les cartes Besoins au centre du cercle, faces visibles.
- Rappeler les règles d'écoute et de respect (voir la carte *Repères d'animation*).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

En début de réunion, chacun choisit la carte Besoins qui correspond à son état actuel. Si deux personnes choisissent la même carte, elles s'assoient l'une à côté de l'autre ou se transmettent la carte au moment de parler. La carte est posée devant les personnes, face visible.

À tour de rôle, les participants citent le besoin sélectionné et expliquent, s'ils le souhaitent, pourquoi leur choix s'est tourné vers cette carte.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Recommence la météo en fin de réunion pour voir si les besoins ont changé.
- Si l'exercice est compliqué pour les participants, ils peuvent commencer par choisir une carte Émotions.
- Demande aux participants comment le groupe peut les aider à satisfaire leurs besoins.





IDENTIFIER SES BESOINS ET SES ÉMOTIONS

MES ÉMOTIONS SONT LIÉES
À MES BESOINS

(enfants + ados + adultes)

OBJECTIF

Identifier les besoins
qui se cachent derrière
les émotions.

PRÉPARATION

- Former des groupes de 4 à 8 personnes avec un animateur pour les enfants et jeunes ados, en autonomie possible (en groupe de 4) pour les grands ados et les adultes.
- Inviter le groupe à s'asseoir.
- Disposer les cartes Besoins (faces visibles) sur le sol de l'endroit où tu réalises l'activité (local, prairie...).
- Rappeler les règles d'écoute et de respect (voir la carte *Repères d'animation*).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Les ados ou les adultes tirent chacun une carte Émotions au hasard, face cachée.
- Les enfants choisissent chacun une carte d'une émotion qu'ils connaissent, face visible.
- L'animateur s'assure que l'émotion choisie est comprise par tous.
- Le participant imagine une situation dans laquelle il ressent cette émotion et l'exprime au groupe.
- L'animateur pose la question : « *Dans cette situation et avec l'émotion que tu ressens, de quoi aurais-tu besoin ?* ».
- Les cartes Besoins sont posées au sol ou sur une table, face visible.
- Chacun est invité à choisir la carte Besoins qui est en lien avec son émotion dans la situation évoquée et explique, s'il le souhaite, son choix au groupe.

POUR ALLER PLUS LOIN

Demander aux participants si, pour une même émotion ressentie dans une situation différente, il aurait choisi le même besoin. Qu'auraient-ils pu choisir d'autre ?

Exemple :

- Je suis en colère parce que quelqu'un m'a bousculé et j'ai besoin de solitude pour me calmer.
- Je suis en colère parce qu'une personne me rejette et j'ai besoin de réconfort pour me rassurer.

Pourquoi ressentons-nous des besoins différents ? On peut évoquer les différences de situation, de vécu, d'âge, d'environnement, etc., comme expliqué dans la carte théorique.









Affection





Amour





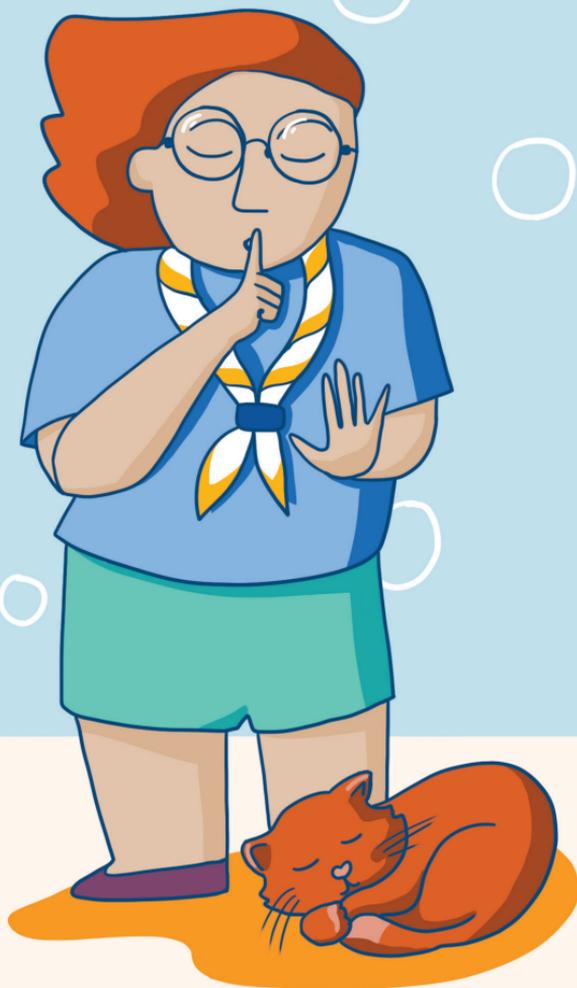
Apprendre





Attention





Calme





Célébration





Changement





Clarté





Découverte





Espace





Fantaisie





Intimité





Justice





Agir





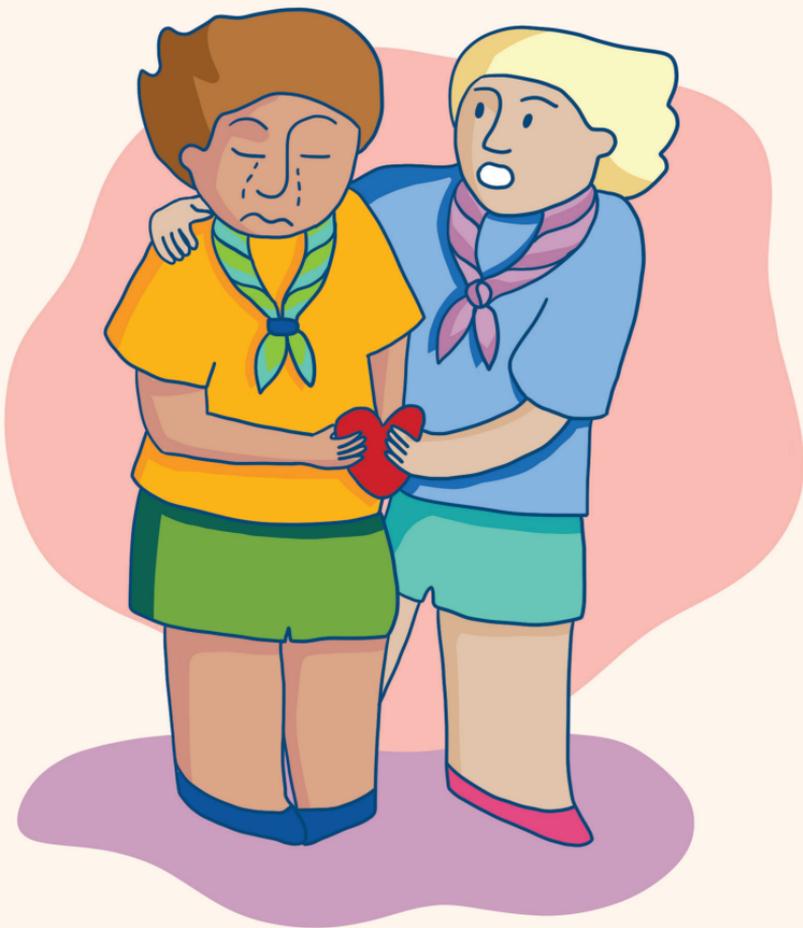
Mouvement





Partage





Réconfort





Rêve





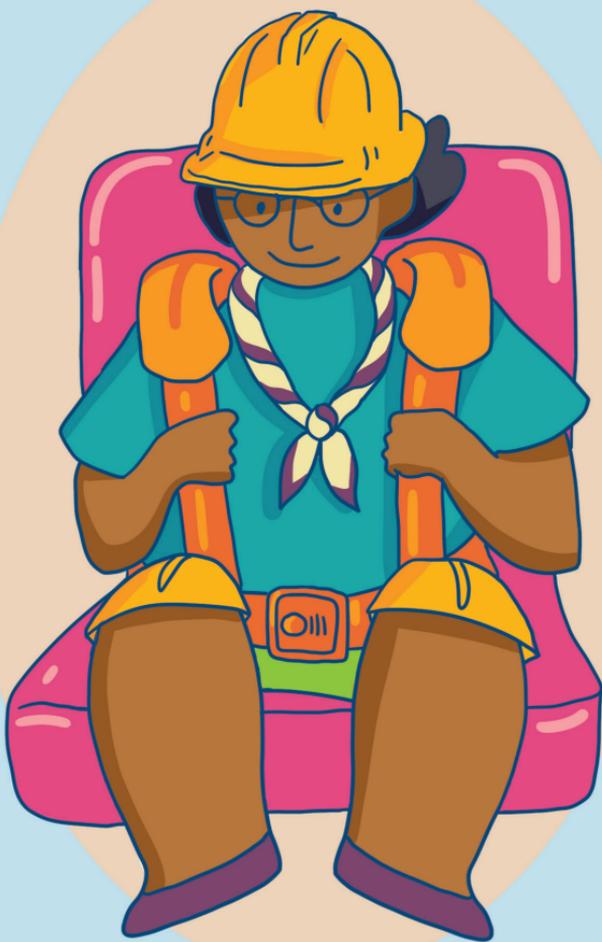
Rire





Sagesse





Sécurité





Solitude



Zzz...

Zzz...



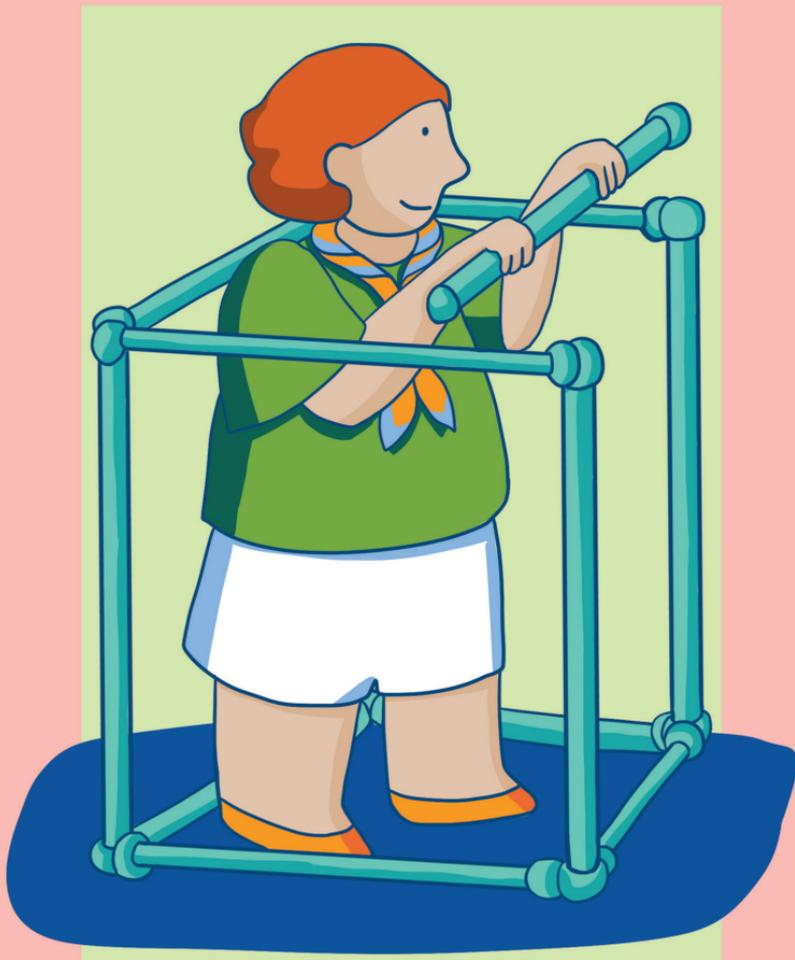
Sommeil





Soutien





Structure





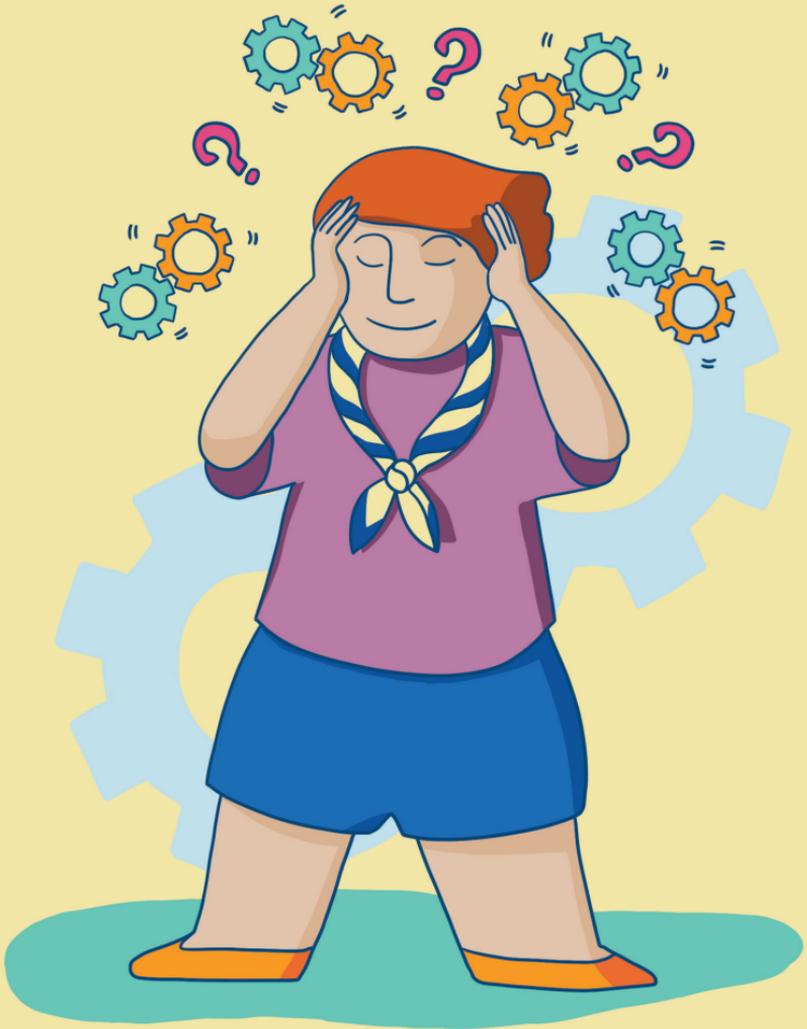
Volonté





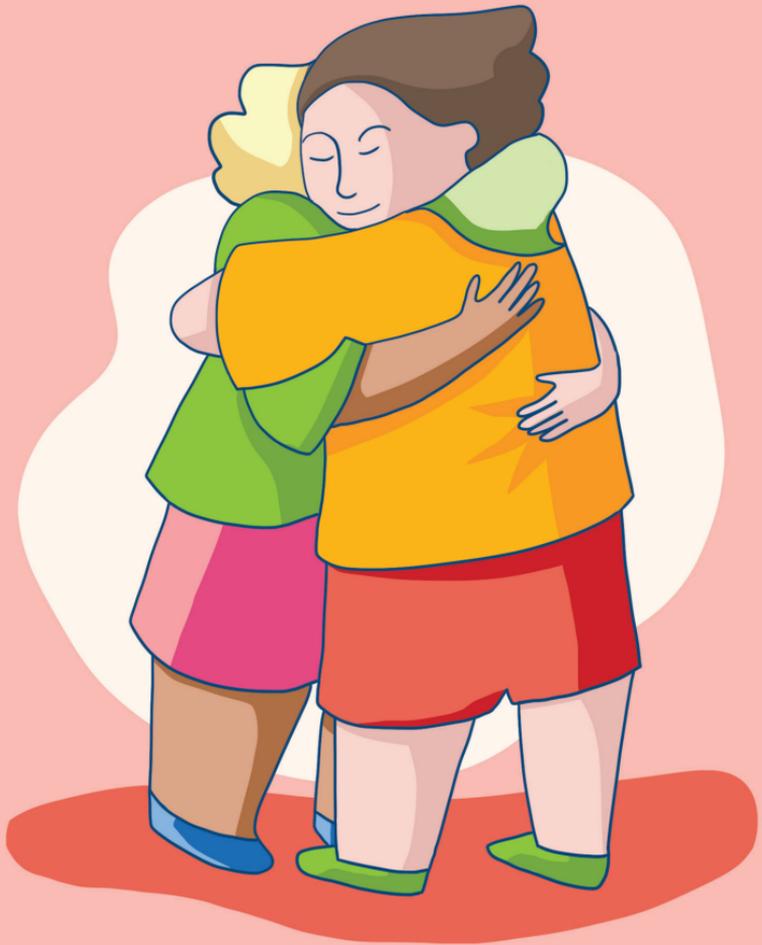
Distraction





Comprendre





Contact





Respect





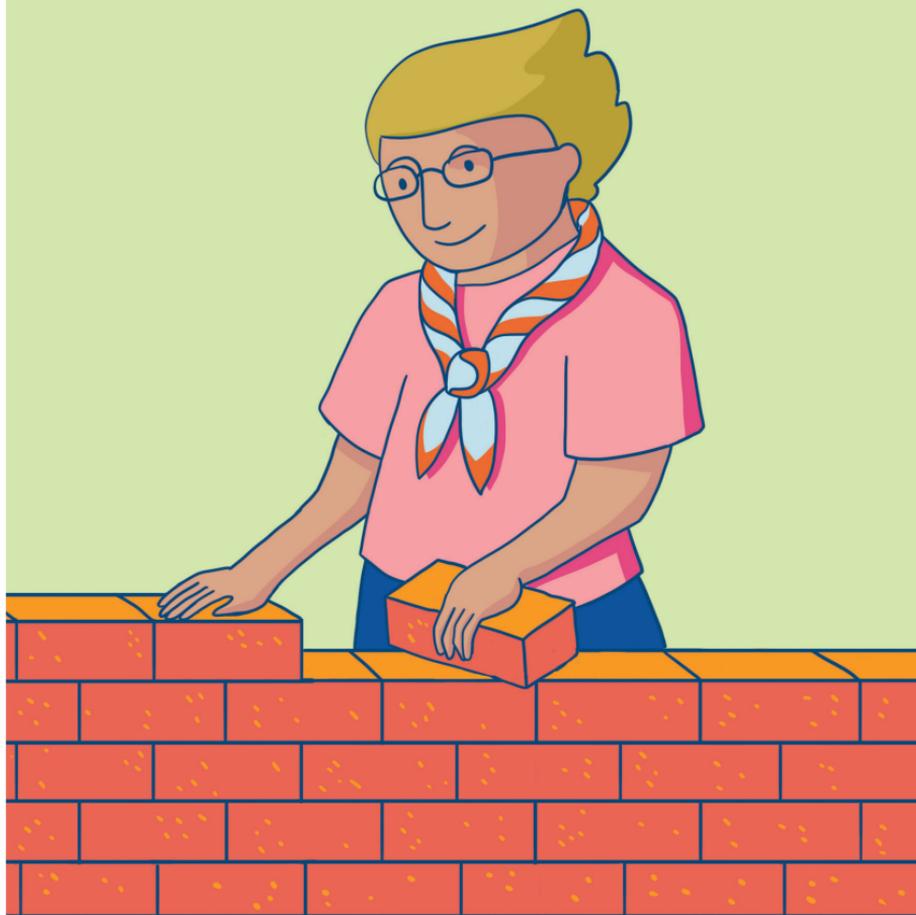
Bienveillance





Coopération





Contribuer





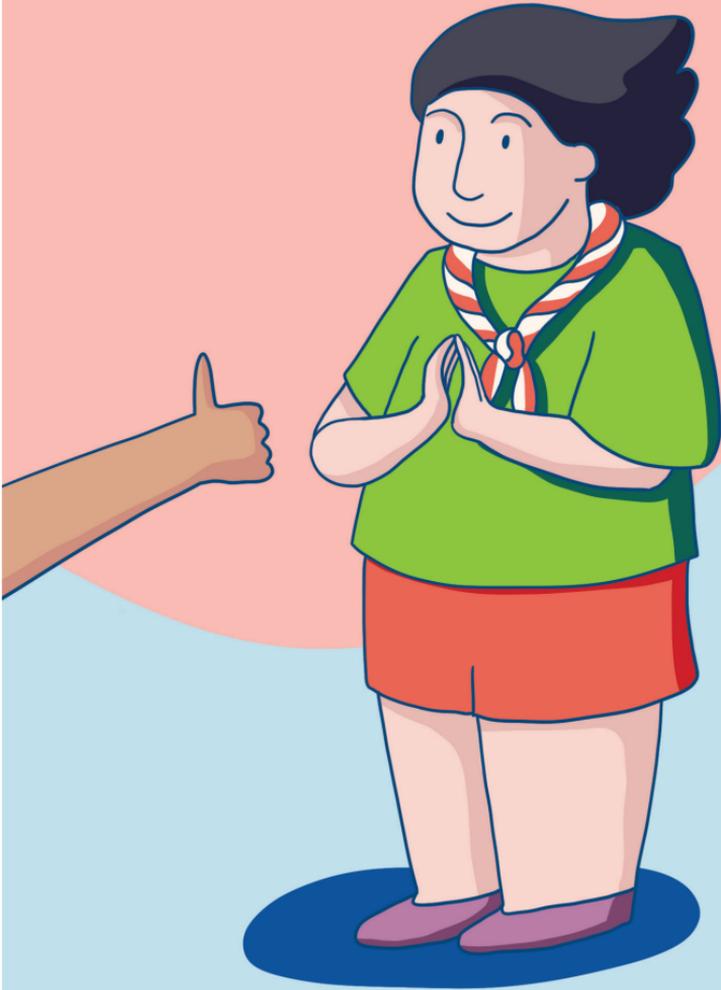
Appartenance





Intégrité





Acceptation





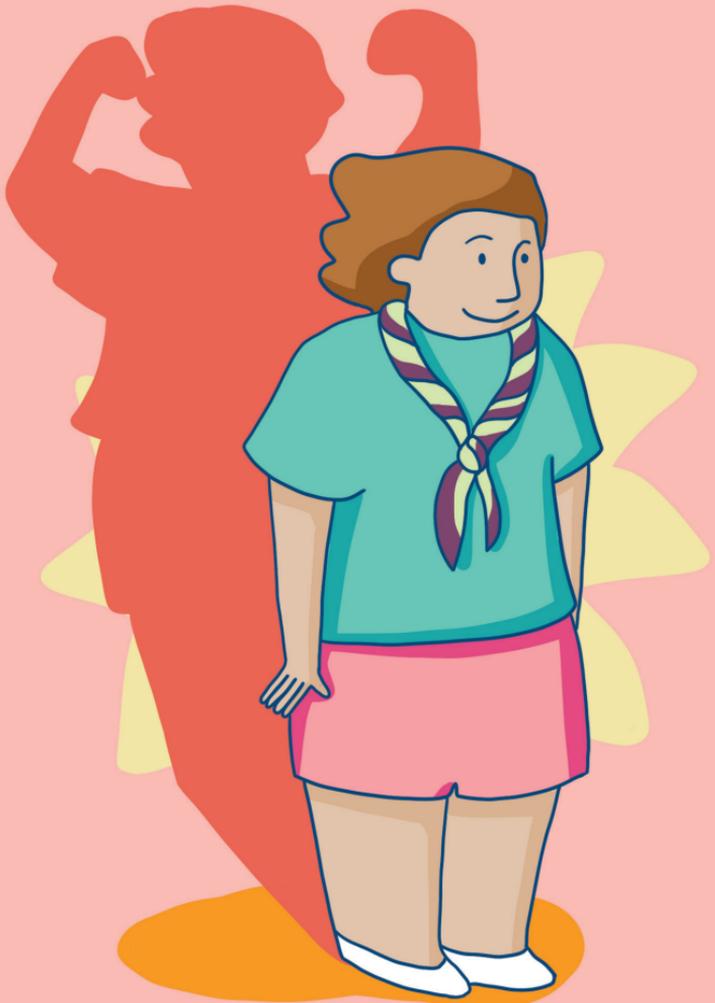
Reconnaissance





Paix





Confiance





Besoins primaires
(nourriture, eau, air, chaleur, lumière)

