

Le cercle des besoins :

Identifier ce qui est important pour chacun de nous

Durée : 20 à 30 minutes

Taille du groupe : Tout public / maxi 20 personnes

Matériel : aucun



Objectif(s) :

- Identifier les besoins que nous nourrissons de par nos activités
- Prendre conscience de la dimension universelle des besoins
- Favoriser les connexions et la connaissance interpersonnelle

Préparation : Avoir en tête quelques exemples d'activités que les élèves aiment généralement

Déroulement :

- Demander aux participants de se placer en cercle
- Une personne volontaire est invitée à venir au centre en exprimant une activité qu'elle aime pratiquer (ex : « J'aime faire de la course à pied »)
- Les autres participants qui aiment également cette activité avancent d'un pas
- Après quelques secondes pour visualiser, la personne au centre reste en place alors que les participants reviennent à leur place initiale
- La personne au centre évoque alors le besoin qu'elle nourrit en pratiquant cette activité : « J'aime la course à pied car j'ai besoin de me dépenser »
- Alors, ceux qui éprouvent ce même besoin à un certain moment de leur vie s'avancent vers le centre. L'animateur peut demander à quelques-uns comment ils nourrissent ce besoin « en jouant au foot, en nageant, ... »
- Recommencer avec une autre personne volontaire ...

Après quelques exemples, débriefer.

On constate que le nombre de personnes qui s'avancent lorsqu'il est question du besoin est très important => car les besoins sont universels. Ce sont les stratégies ou actions pour les nourrir qui peuvent être très différents d'une personne à l'autre.



Points de vigilance pour l'animateur :

Ne pas hésiter, en début d'atelier, à accompagner l'identification du besoin en faisant des propositions

Lien besoin-émotion : lorsqu'ils sont satisfaits, nous ressentons une émotion agréable et le contraire lorsqu'ils sont contrariés.