

## **SITUATION DES BESOINS POUR ETRE OUVERTE A LA COMMUNICATION NON VIOLENTE**

Sandrine propose que chacune réfléchisse sur ses besoins avant d'arriver dans l'établissement et ses besoins devant la classe et pourquoi pas ses besoins en rentrant à la maison.

On reprend la fiche des besoins du stage de Catherine S pour nous aider.

Quel bel exercice que de reconnecter avec ses besoins trop souvent oubliés et malmenés !!!

De souvenir car je n'ai pas tout noté, alors n'hésitez pas à compléter :

### **Avant d'arriver en classe :**

Besoin de sécurité (préparation des cours, savoir où on va)

Besoin de clarté

Besoin de tranquillité (oublier pbs persos, trajet agréable , musique douce, respiration , chants, ne pas discuter de chose qui mettent de mauvaise humeur...)

Besoins de prendre soin de soi (toilettes , habillement soigné...)

Besoins de prendre son temps pour manger

Besoin d'assiduité (arriver à l'heure ...)

Besoin de se mettre en disponibilité

Besoin d'être rassurée

Besoin de confiance..... Et surement d'autres besoins encore...à travailler au quotidien

### **En classe devant les élèves**

Besoin de disponibilité

Besoin de clarté

besoin de respect mutuel

Besoin de communiquer

Besoin de calme

Besoin d'organisation

Besoin d'écoute reciproque (elève elève , prof elève , elève prof)

Besoin de cadre

Besoin de créativité , besoin d'improviser

Besoin de temps

Besoin de confiance

Besoin de légèreté

Besoin d'harmonie

Besoin de joie

### **Après la classe :**

Besoin de déconnecter

Besoin de mouvement

besoin d'amitié de tendresse

Besoin de partage

Besoin de faire le deuil de ce qui n'a pas fonctionné pour moi.

Besoin de calme

Après avoir repréciser certains besoins que l'on avait formulés en attentes sur/ou de l'autre, chacune repart avec une liste de besoins à expérimenter :

Soit, que se passe t'il quand certains besoins ne sont respectés, et quelles stratégies mettre en place pour respecter ces besoins.(exemples , on ne passe pas par la salle des profs avant certains cours qui nous demandent calme et concentration, on prend un e route de campagne pleine de couleurs d'automne pour un esprit tranquille avant ou après l'école...)

Nous arrêtons là le partage pour que chacune chez elle mette la conscience sur ces besoins oui ou non respectés et à imaginer des solutions concrètes.

Partage à prévoir sur des stratégies la prochaine fois !