

# Besoins

## Une liste non-exhaustive de besoins humains universels

<b>Subsistance et Sécurité</b>	<b>Loisirs/Relaxation</b>	<b>Avoir de la valeur</b>	<b>Sens</b>	<b>Communauté</b>
Alimentation physique	Humour	Accepter	Contribuer au bien-être des autres	Appartenance
Air	Joie	Soin	Sens de soi-même	Communication réciproque
Nourriture	Jouer	Compassion	Authenticité	Coopération/Partage
Santé	Plaisir	Considération	Compétence	Égalité
Mouvement		Empathie	Créativité	Inclusion
Sécurité (physique)	<b>Compréhension</b>	Bonté	Dignité	Mutualité
Repos / sommeil	Conscience	Reconnaissance mutuelle	Évolution	Participation
Abri	Clarté	Respect	Guérison	Partenariat
Touché	Découverte	D'être entendu-e	Honnêteté	Expression de soi-même
Eau	Apprendre	D'être reconnu-e	Intégrité	
	Trouver du sens dans la vie	D'être vu-e	Accepter soi-même	
<b>Sécurité</b>	Stimulation	Être compris-e	Prendre soin de soi-même	
Cohérence		Comprendre d'autrui	Connexion à soi-même	
Ordre/Structure	<b>Connexion</b>		Connaissance de soi-même	
Paix (externe)	Affection	<b>Transcendance</b>	Réalisation de soi-même	
Paix de l'âme	Appréciation	Beauté	Se valoriser	
Protection	Attention	Célébration de la vie	Joie de vivre	
Sécurité (émotionnelle)	Proximité	Communion	Challenge	
Stabilité	Compagnie	Foi	Conscience	
Confiance	Harmonie	Flux	Créativité	
	Intimité	Espoir	Efficacité	
<b>Liberté</b>	Amour	Inspiration	Exploration	
Autonomie	Nourrir	Deuil	Intégration	
Choix	Expression sexuelle	Paix (interne)	Raison d'être	
Aisance	Soutien	Présence		
Indépendance	Tendresse			
Puissance	Chaleur humaine			
Self-responsabilité				
Espace				
Spontanéité				

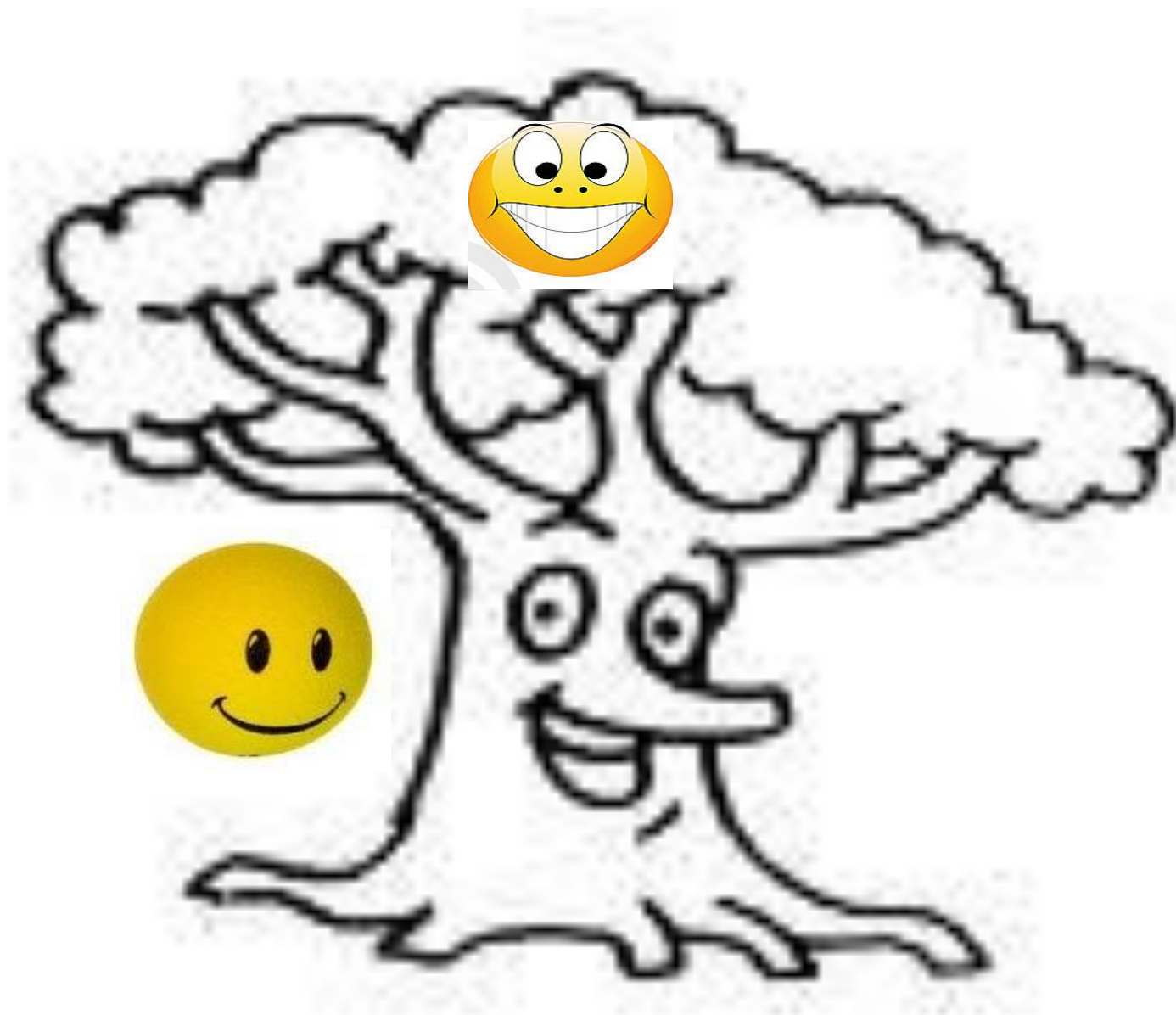
**SENSIBILISATION A LA CNV : CM2 2010-2011 (classe de Marie Christine Maillard- Sacré Cœur 66600 Espira)**

**animateur de l'atelier : Catherine Lépine**

OBJECTIF		Moyens / Contenu
<b>Trouver quel besoin se cache derrière tel ou tel sentiment.</b>		
<b>B E S O I N S</b>	Séance 7	Etablir une liste de besoins.
	M 9/11	Liste de phrases à compléter
	post it jaunes	
	post it roses	
	tableau 2 colonnes :visages	
		A partir d'une liste pré-établie, lister quels sont les besoins de chacun pour être heureux en récré.
		Utiliser un tableau-papier sur lequel seront dessinés 2 visages (1 par groupe de besoin) 1 colonne besoins "pour être à l'aise en récré" et 1 colonne besoins pour "être épanoui(e) en récré" prévoir des post-it pour les besoins des enfants et aussi ( d'une autre couleur) pour des besoins auxquels ils n'auraient pas pensé.
		Chercher le besoin qui correspond au sentiment ressenti, compléter les phrases
	crayon	13h45
	support	13h50
		14h05
		14h15
		consignes, puis chacun réfléchit seul
		chacun exprime les besoins trouvés et va les coller sur le tableau
		liste phrases à compléter par un besoin, s'il reste du temps

(Marie-Christine Maillard et Catherine Lépine - novembre 2010)

# L'arbre des besoins des élèves du CM2





Pour me sentir à l'aise en récré j'ai besoin de :



Pour me sentir épanoui(e) en récré j'ai besoin de :

Prénom :

Date :

Complète ces phrases par : "j'ai besoin", "j'aimerais", ce qui est important pour moi c'est ..." (Tu peux t'aider de ta liste)	besoins
1 Quand j'ai du chagrin, je me sens triste parce que	
2 Quand je fais une erreur, je me sens ennuyé(e) car	
3 Quand la maîtresse crie, je me sens inquiet(e) car	
4 Quand je découvre une nouvelle notion de français, je me sens à l'écoute car j'ai besoin	
5 Quand je n'ai pas le cadeau que j'espérais, je me sens frustré(e) car	
6 Quand la maîtresse nous dit de nous presser, je me sens bousculé(e) parce que	
7 Quand j'ai faim et que je dois faire la queue devant la cantine, je me sens impatient(e) parce que	
8 Quand je ne connais pas les élèves de ma nouvelle classe, je me sens mal à l'aise car	
9 Quand je n'ai personne avec qui jouer, je me sens seul(e) car	
10 Quand quelqu'un donne un autre avis que le mien, je me sens agacé(e) car	
11 Quand je suis accusé à tort, je me sens furieux(se) car	
12 Quand j'ai envie de jouer seul(e) à la PSP et que j'ai aussi envie de jouer au foot avec mon copain, je me sens partagé(e) car	
13 Quand j'aide une copine à faire son exercice de math, je me sens fier(re) parce que	
14 Quand je passe près d'un chien qui grogne en montrant ses crocs, je me sens effrayé(e) car	
15 Quand j'ai mal dormi, je me sens fatigué(e) car	
16 Quand mon ami(e) est triste et ne veut pas se confier à moi, je me sens inquiet(e) parce que	
17 Quand j'obtiens un point vert à l'évaluation d'histoire alors que la 1ère fois j'avais eu un point orange, je suis heureux(se) car	
18 Lorsqu'il pleut et que nous ne pouvons pas jouer dans la cour, je suis mécontent(e) car	
19 Lorsque je vois un petit être bousculé par un plus grand je suis furieux(se) car	
20 Lorsqu'un élève triche au foot, je me sens révolté(e) car	
21 Quand je ne peux pas donner ma version des faits à un adulte, je me sens hors de moi car	

Prénom :

Date :

Complète la phrase par "est satisfait" (S) ou par "n'est pas satisfait" (NS)

1 Mon besoin de réconfort		quand quelqu'un me soigne.
2 Mon besoin de compétence, de me valoriser, de réussir		quand je fais une erreur.
3 Mon besoin de calme		quand je réfléchis et que plusieurs personnes parlent à voix haute.
4 Mon besoin d'apprendre, découvrir		quand la maîtresse enseigne une nouvelle notion de français.
5 Mon besoin de satisfaire, réaliser mes rêves		quand je reçois le cadeau que j'espérais.
6 Mon besoin de temps , prendre mon temps,		quand la maîtresse nous dit de nous presser.
7 Mon besoin de nourriture, manger		quand j'ai faim et que je dois faire la queue pour entrer à la cantine.
8 Mon besoin d'aide, soutien		quand mon tuteur m'explique la technique de la soustraction.
9 Mon besoin de partage, relation,		quand je n'ai personne avec qui jouer.
10 Mon besoin de liberté , autonomie		quand je choisis de refaire une évaluation.
11 Mon besoin de justice		quand je suis accusé(e) à tort.
12 Mon besoin d'équité		quand je reçois 1 cadeau de moins que mon frère ou ma sœur.
13 Mon besoin d'aider		quand j'aide une copine à faire son exercice de math.
14 Mon besoin de sécurité		quand un chien aboie en montrant ses crocs.
15 Mon besoin de repos		quand je me suis réveillé (e) plusieurs fois dans la nuit.
16 Mon besoin de comprendre		quand mon ami(e) est triste et ne veut pas se confier à moi.
17 Mon besoin de progresser, évoluer		quand j'obtiens un point vert à l'évaluation d'histoire alors qu'à la 1ère j'avais eu un point orange.
18 Mon besoin de me défouler, mouvement		quand il pleut et que nous restons dans la classe.
19 Mon besoin de respect		quand un petit est bousculé par un plus grand.
20 Mon besoin de respect des règles		quand un élève triche au foot.
21 Mon besoin d'expression, de donner mon avis		quand je ne peux pas donner ma version des faits à un adulte.
22 Mon besoin de créativité		quand je peins, dessine, invente une histoire.

Prénom :

Date : Compléter la phrase par un besoin.

1 J'ai besoin	quand je me suis blessé(e).
2 J'ai besoin	et donc je me sens triste quand je fais une erreur.
3 J'ai besoin	quand je fais un exercice.
4 J'ai besoin	et donc je me sens attentive quand la maîtresse enseigne une nouvelle notion de français
5 J'ai besoin	et donc je suis heureux(se) quand je reçois le cadeau que j'espérais.
6 J'ai besoin	et donc je me sens bousculé(e) quand la maîtresse nous dit de nous presser.
7 J'ai besoin	et donc je suis impatient(e) quand j'ai faim et que je dois faire la queue pour entrer à la cantine.
8 J'ai besoin	quand je ne sais pas faire un exercice.
9 J'ai besoin	et donc je me sens seul(e) quand je n'ai personne avec qui jouer.
10 J'ai besoin	et donc je suis satisfait (e) quand je peux choisir de refaire une évaluation.
11 J'ai besoin	et donc je me sens furieux(se) quand je suis accusé(e) à tort.
12 J'ai besoin	et donc je me sens degouté e) quand je reçois 1 cadeau de moins que mon frère ou ma sœur.
13 J'ai besoin	et donc je me sens fière quand j'aide une copine à faire son exercice de math.
14 J'ai besoin	et donc je me sens effrayé(e) quand un chien aboie en montrant ses crocs.
15 J'ai besoin	et donc je me sens fatigué(e) quandje me suis réveillé(e) plusieurs fois dans la nuit.
16 J'ai besoin	et donc je me sens inquiète quand mon ami(e) est triste et ne veut pas se confier à moi.
17 J'ai besoin	et donc je me sens fière quand j'obtiens un point vert à l'évaluation d'histoire alors qu'à la 1ère j'avais eu un point orange.
18 J'ai besoin	et donc je me sens mécontent quand il pleut et que nous restons dans la classe.
19 J'ai besoin	et donc je me sens furieux(se) quand un petit est bousculé par un plus grand.
20 J'ai besoin	et donc je me sens révolté(e) quand un élève triche au foot.
21 J'ai besoin	et donc je me sens hors de moi quand je ne peux pas donner ma version des faits à un adulte.
22 J'ai besoin	et je suis donc heureux(se) quand je peins, dessine, invente une histoire.

**SENSIBILISATION A LA CNV : CM2 2010-2011 (classe de Marie Christine Maillard- Sacré Cœur 66600 Espira)**

**animateur de l'atelier : Catherine Lépine**

OBJECTIF		Moyens / Contenu
<b>Trouver quel besoin se cache derrière tel ou tel sentiment.</b>		
<b>B E S O I N S</b>	Séance 8	
	19-nov	liste de phrase à compléter
	vendredi	13h45
	peluches	13h50
	affiches girafe et chacal	13h55
	14h15	<p>4 oreilles : je te juge, mon sentiment et besoin, ton sentiment et besoin Consignes + Chacun écrit une critique sur quelqu'un</p> <p><i>En parallèle, à l'entrée, sous le préau, i nstallation de l'arbre des besoins , consultable par tous, enfants &amp; adultes.</i></p>

(Marie-Christine Maillard et Catherine Lépine - novembre 2010)

quand un élève passe aux 4 oreilles, ceux qui attendaient :  
 écoutaient  
 faisaient des commentaires sur la critique  
 parlaient à voix haute

Ennui ? comment s'occuper mots mêlés, sudoku, dessin ..  
 pas intéressé par ce que l'élève qui fait les 4 oreilles

Bsoins pas satisfaits