

## **L'arbre des besoins**

Demander aux enfants ce qui est essentiel à un arbre ou à une plante pour vivre ? De l'eau, de la terre, du soleil, des soins, se reproduire, etc.

- Puis, même question pour un animal ?

- Puis, même question pour tous les êtres humains (jeunes, vieux, etc.) ?

## **La maison des besoins**

Utiliser le cadre intime de la maison pour se familiariser avec la conscience des besoins.

- On peut partir d'une pièce et chercher quels besoins elle permet la satisfaction.

Par exemple : les toilettes : besoins de repos, conscience, tranquillité, ressourcement, etc.

- On peut partir d'un besoin, et chercher les objets ou les lieux de la maison appropriés pour y répondre.

Par exemples : avec le besoin de repos : la TV, le canapé, le lit, le jardin, les chaises, etc.

- On peut partir d'une action et chercher les besoins qu'elle satisfait.

Par exemple : l'action de se passer les mains sous l'eau : se laver, se rafraîchir, se recentrer, se relier à l'instant présent, etc.

## **Le coffre fort des besoins**

Le coffre fort symbolise notre monde intérieur, contenant le trésor de nos besoins.

- Former des groupes de deux à quatre enfants, leur demander de mettre dans un coffre (ou dans un sac) les objets qu'ils ont pris avec eux et auxquels ils tiennent vraiment.

Les animateurs jouent aussi en se plaçant dans un groupe.

Puis, chacun sort à tour de rôle ces objets, les montre à tout le groupe et explique pourquoi il a une importance pour lui (évidemment les adultes aussi).

L'un des animateurs traduit en besoins en cherchant avec les jeunes des termes compréhensibles et qui leur parlent.

Le deuxième animateur joue un journaliste qui prend note de tous les besoins répertoriés pour faire un sondage et/ou un listing des besoins.

A la fin, celui-ci reprend les besoins listés. Il démontre que nous avons tous (enfants et adultes confondus) les mêmes besoins, alors que les objets sont pourtant différents, pour relever la différenciation clé entre besoins, moyens et stratégies.

Listing des besoins recensés lors d'une première expérience :

Se sentir aimé – manger – se faire plaisir – jouer – se sentir libre – se calmer – se protéger – avoir chaud – découvrir de nouvelles choses – être avec des gens qu'on aime – aide – être rassuré – être encouragé

## **Mimer des besoins**

Ecrire préalablement différents besoins sur de petits papiers, les plier et les mettre au centre du cercle.

Chaque enfant va tirer un papier, le lire discrètement et s'imaginer comment le mimer.

Il mime à tour de rôle le besoin noté et les autres tentent de le deviner.

Le défi peut aussi être de dessiner le besoin ou de le construire avec des Legos.

N.b. : peut être adapté aussi aux sentiments.

### Variante coopérative

L'animateur pose un défi au groupe, par exemple de trouver 15 besoins (qu'il va proposer lui-même au fur et à mesure aux mimes) en moins de 8 minutes. Chaque participant doit avoir au moins mimé une fois, pendant que tous les autres essaient de trouver ce qu'il mime. Dès que quelqu'un a trouvé, on passe au besoin suivant.

Autre variante :

Ecrire trois besoins sur des petits papiers et en poser au centre du cercle autant que d'enfants. Chaque enfant tire un papier, le lit discrètement et s'imagine comment il va le mimer. Au signal, tout le monde mime son besoin, tout en observant le reste du groupe. Puis, chacun se rapproche de ceux qu'il lui semble incarner le même besoin que lui. On recommence avec une nouvelle série de besoin. N.b. : peut être adapté aussi aux sentiments.

### **Exercice pour prendre la température, et/ou créer le lien après une pause ou en début de journée**

Préparer préalablement des feuilles A4 avec différents besoins écrits en grand.

Les poser chacune sur des chaises.

Demander aux jeunes de se mettre près de la chaise où se trouve le besoin qu'ils ressentent à l'instant.

N.b. : peut être adapté aussi aux sentiments.

### **Se relier aux besoins des acteurs d'une histoire**

Un des animateurs raconte une histoire pendant trois ou quatre phrases, pour donner le contexte et pour que les enfants puissent se mettre en lien avec les besoins d'un de ses protagonistes.

Il s'arrête de raconter et invite les enfants à mimer le besoin éprouvé au moment de l'arrêt par le personnage auquel il se sont identifiés.

Ils devinent mutuellement les besoins mimés, puis, si les mêmes besoins sortent, ils se regroupent ensemble dans différents coins de la pièce.

L'animateur poursuit l'histoire, s'arrête à nouveau au bout de quelques phrases et repose la même question.

#### Variante :

Au lieu de mimer, les enfants sont invités à se positionner dans l'espace par rapport à différents besoins répartis dans la pièce.

N.b. : peut être adapté aussi aux sentiments.

### **Pour travailler les besoins dans l'instant présent**

*Se laisser habiter par un besoin et se laisser surprendre par son évolution.*

Même exercice que ci-dessus, mais avec une histoire comportant deux personnages principaux. Les enfants se mettent par deux et chacun va se mettre dans la peau de l'un des personnages.

L'animateur raconte pendant quelques temps, puis s'arrête et demande au premier de mimer le besoin qu'éprouve son personnage et de garder la pose. Puis, le deuxième enfant se met en lien avec ce que ça lui fait d'entendre le premier et le mime à son tour.

Si cela vient, ils peuvent échanger à partir de là et laisser l'histoire se modifier.

N.b. : peut être adapté aussi aux sentiments.

### **Se relier aux besoins de l'animateur dans une histoire vécue**

Un des animateurs raconte une histoire qu'il a véritablement vécue. Il s'arrête au bout de trois ou quatre phrases, et il demande aux enfants comment ils imaginent ce qu'il a ressenti ?

Un enfant mime le besoin et les autres devinent lequel ?

N.b. : peut être adapté aussi aux sentiments

### **Jeux de rôle parlants pour les jeunes**

Les enfants se mettent par deux. Chaque paire tombe d'accord sur une petite situation difficile, un petit conflit vécu par l'un ou l'autre avec un interlocuteur.

Ils préparent la scène telle qu'elle a été vécue.

Ils la jouent devant le groupe.

Puis, une partie du groupe aide un des jeunes à se relier à ses besoins insatisfaits.

Puis l'autre partie du groupe aide également l'autre acteur, qui a incarné le stimulus du jeune, à se relier à ses besoins insatisfaits.

Ensuite, les deux jeunes tentent de rejouer la scène en utilisant, exprimant ce qu'ils ont trouvé, ressenti au niveau des sentiments et des besoins insatisfaits.

On peut demander aussi les sentiments et les besoins que chaque spectateur a ressenti.

N.b. : peut être adapté aussi aux sentiments.

### **Se relier aux besoins des acteurs d'une scène imaginaire mais parlante pour les jeunes** (jouée par les animateurs)

Les animateurs imaginent et jouent une scène, par exemple de parents qui vivent un conflit.

Puis, ils demandent aux jeunes de ressentir les besoins de chacun des parents, de le dire ou de le mimer. Les autres devinent et/ou se regroupent dans la salle par similitude de besoins.

Ensuite, ils leur demandent comment eux se sentent dans l'instant quand ils expriment cela ?

N.b. : peut être adapté aussi aux besoins.

### **Se relier aux besoins des acteurs d'une scène imaginaire mais parlante pour les jeunes** (jouée par les jeunes)

Idem que l'exercice précédent, mais cette fois-ci deux enfants jouent la scène (les rendre bien attentif à ne pas faire du théâtre, mais à se mettre dans la peau de la personne qu'ils incarnent).

N.b. : peut être adapté aussi aux sentiments.

### **Variante de l'exercice précédent**

Idem que l'exercice précédent, mais où la scène interprétée est un moment difficile vécu par l'un des jeunes, joué par celui-ci, plus un autre enfant ou l'un des animateurs. Les écoutants proposent au jeune les besoins qu'ils supposent éprouver. L'animateur vérifie en donnant de l'empathie à celui qui s'est lancé.

N.b. : peut être adapté aussi aux sentiments.

### **Traduire sur le vif les propos de son voisin en besoins.**

Le groupe se met en cercle, chacun son tour parle à son voisin. Il lui dit, par exemple : T'as une drôle de tête, toi !

Le voisin doit essayer de traduire le besoin : Aimerais-tu être rassurée que je me sens bien ?

### **Les fées et les lutins**

Au début d'un stage ou d'un camp, chaque enfant va devenir une fée ou un lutin pour un autre. Le but du jeu est que chaque fée ou lutin essaie de découvrir et satisfaire les besoins de son « protégé ». Celui-ci doit essayer de deviner qui est son ange gardien, qui essaie de rester le plus discret possible. Prévoir un grand moment de partage à la fin.

### **Règles de vie et besoins**

Utiliser la discussion sur les règles de vie dans un groupe pour faire comprendre ce que sont les besoins.

Demande aux jeunes : - *Qu'est-ce que vous aimez trouver dans un groupe ?*

*Par exemple :*

- *J'aime qu'on ne me coupe pas la parole.*

*J'aime que tout le monde ne parle pas en même temps...*

Les règles se créent en fonction de ce qu'ils disent... Sans rien lâcher des besoins des animateurs, par souci de cohérence.