



PIPsa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

L'expression des besoins

2015 - fiche modifiée le 02 mars 2017

Un jeu pédagogique et ludique composé de 70 cartes besoins illustrées et de 23 cartes de brefs repères théoriques et de propositions d'utilisation.

Support	Cartes
Âge du public	A partir de 8 ans
Thèmes associés à cet outil	Corps, Compétences psychosociales, Vivre ensemble, Genre et santé
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	Inconnu
Prix	14,52 €



Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Concept:

Peu ou même pas du tout formé-e-s à l'écoute et à l'identification de nos besoins, nous éprouvons souvent des difficultés à les reconnaître et les exprimer, à les distinguer de nos désirs, envies et préférences, des émotions qui y sont associées ou encore des moyens de les satisfaire.

Les multiples influences auxquelles nous sommes constamment exposé-e-s nous déconnectent d'autant plus de notre capacité à ressentir nos besoins directement et à y répondre adéquatement.

Considérant la juste satisfaction de nos besoins comme la source même de notre vitalité, nous vous invitons à explorer la question à l'aide de ce jeu de cartes conçu comme support pour l'identification, l'expression et la réflexion sur la thématique des besoins.

Les besoins sélectionnés y sont présentés au travers d'un personnage récurrent que nous avons voulu délibérément asexué afin de respecter l'égalité de genre dans le nécessaire assouvissement des besoins. Tant le corps que le visage s'expriment : un simple froncement de sourcil, un port de tête, un mouvement de bras ou de jambes ou encore un détail du décor permettent d'identifier le besoin dont il est question.

Thématiques abordées :

- Qu'est-ce qu'un besoin ?
- Besoin d'émotions ?
- Besoin ou désir ?
- Se connecter à soi et se mettre en action
- Concilier nos propres besoins avec ceux des autres ?
- Communication non violente
- Répondre à son besoin, à soi-même ou aux diktats de la société ?
- Classification des besoins

Objectifs

- Mieux se connaître et mieux communiquer avec autrui, dans le respect de soi et des autres.
- Apprendre et s'exercer à identifier ses besoins : un premier pas vers la capacité à les satisfaire concrètement et de manière adéquate.
- Faire le lien entre besoins et émotions : Comment vivons-nous nos émotions ? Et comment nos émotions, plaisantes ou déplaisantes, peuvent-elles être reliées à la (non) satisfaction de nos besoins ?
- Apprendre et s'exercer à exprimer ses émotions et besoins.
- Apprendre à faire la distinction entre un besoin « réel » et un besoin « suscité », notamment dans notre contexte sociétal où de nouveaux « besoins » sont sans cesse créés et mis à disposition sur le marché.
- Trouver, découvrir, inventer différents moyens de satisfaire nos besoins.
- Développer son esprit critique et s'affirmer face aux moyens de satisfaction immédiate des besoins proposés par la société de consommation.

- Distinguer les besoins, les désirs et les stratégies mises en place afin de les satisfaire.

Conseils d'utilisation

Réalisé en complément du "Langage des émotions", ce jeu peut être utilisé seul ou avec ce dernier.

Public:

Pour petit-e-s et grand-e-s, filles et garçons, sages et moins sages, ... A découvrir seul-e, en couple, en famille, en thérapie, en coaching, en animation ou en classe.

Bon à savoir

Le jeu est également disponible directement dans plusieurs librairies : voir la liste [sur le site de la FCPPF](#)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

FCPPF
Avenue Emile de Béco 109
1050 - Ixelles
Belgique
+32 (0)2 514 61 03 - info@fcppf.be
<http://www.fcppf.be> - <https://www.facebook.com/fcppf>

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
<http://www.clps.be>
Catalogue : [http://www.clps.be/outils-pédagogiques](http://www.clps.be/outils-pedagogiques)

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers
+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@clpsverviers.be
<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon
+32 (0)10 62 17 62 - info@clps-bw.be
<http://www.clps-bw.be>
Catalogue : <http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme
+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be
<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies
+32 (0)64 84 25 25 - clps.documentation@yahoo.com
<http://www.clps-mons-soignies.be/centre-doc>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg
+32 (0)84 31 05 04 - clps.lux@skynet.be
<http://www.clps-lux.be>
Catalogue : <http://bit.ly/1AfCwMD>

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
<http://www.clpsnamur.be>
Catalogue : <http://www.clps-namur.be/documentation/>

FCPPF
+32 (0)2 514 61 03 - info@fcppf.be
<http://www.fcppf.be> - <https://www.facebook.com/fcppf>

Cultures&Santé asbl
+32 (0)2 558 88 10 - info@cultures-sante.be
<http://www.cultures-sante.be>

Catalogue : <http://www.cultures-sante.be/centre-doc/pedagotheque.html>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be
Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

CEDIF, Centre de Documentation et d'Information (FLCPF)
02 / 502 68 00 - cedif@planningfamilial.net
<http://www.planningfamilial.net/>
Catalogue : https://cedif.doris-cpf.be/opac_css/index.php

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin
071/ 33 02 29 - secretariat@clpsct.org
<http://www.clpsct.org>
Catalogue : <http://www.promotionsante.info/documentation.php>

Centre de Ressources Handicaps et Sexualités
081 84 02 47 - info@handicaps-sexualites.be
Catalogue : <http://www.doc.handicaps-sexualites.be/Main.htm>

L'avis de PIPSa

Appréciation globale :

Cet outil propose des cartes illustrant une large palette de besoins humains. Cette invitation à l'introspection, en nommant les besoins, facilite l'apprentissage d'un vocabulaire utile pour développer son intelligence émotionnelle. Elle facilite le constat qu'on est différents et qu'on a des besoins différents. Cette thématique s'avère particulièrement pertinente dans notre société pour apprendre à distinguer les besoins des désirs.

L'outil fournit un contenu théorique de base, à enrichir pour un utilisateur peu familier de ces notions, des ressources proposées. Les illustrations et le texte offrent parfois un décalage permettant la projection et l'interprétation.

Le dispositif semble simple, mais la mise en œuvre avec un groupe se révèle plus complexe et plus chronophage qu'il n'y paraît : elle demande à l'utilisateur une démarche personnelle (aller à la rencontre de ses propres besoins), une intégration de la démarche (avoir expérimenté les outils sur soi) et une familiarisation avec la CNV (Communication non violente).

Une utilisation répétée du jeu favorisera l'apprentissage, de même que la progression proposée par le promoteur. Toutefois, la répétition de la méthodologie, quel que soit le thème de la discussion, serait susceptible de lasser ou de ne pas accrocher celui/celle qui n'adhérerait pas au processus. En effet, l'introspection n'est pas toujours accessible à tous.

Les cartes pourraient être utilisées dès 8 ans mais gagnerait à être, pour ce public, utilisées avec l'outil « Le langage des émotions ». En effet, la notion de besoin – plutôt situé dans la sphère mentale - demande un détour par l'émotion (et le vécu du corps) pour être mieux appréhendé.

Les pistes pédagogiques sont prévues pour les ados/adultes. L'utilisateur.trice doit construire avec ce que le groupe apporte, reformuler, ne pas chercher le consensus. Se référer aux précautions d'utilisation prévues par le promoteur. Pour faciliter la manipulation du matériel, on aurait aimé avoir un carnet relié pour les informations destinées à l'utilisateur.

Une formation en écoute active et à l'accueil de l'émotion sera bienvenue pour faire face aux éventuelles révélations douloureuses : l'outil ne fournit pas de pistes.

Ce type d'outil prend tout son sens s'il s'intègre dans un projet d'école, au long cours, dans lequel toutes les parties prenantes apprennent ensemble à développer leur intelligence émotionnelle.

Objectifs :

- Apprendre la notion de besoin, le nommer,
- Apprendre à les reconnaître en soi
- Prendre conscience que l'autre a des besoins et qu'ils peuvent être différents
- Prendre connaissance du concept de CNV
- Distinguer besoins/désirs dans une société qui crée de faux besoins

Public cible :

Adolescents – adultes. En sélectionnant les cartes, elles pourraient être utilisées avec des enfants, dès 8 ans, pour l'apprentissage du vocabulaire des besoins.

Réserves :

L'outil est susceptible de (ré)veiller émotions/paroles liées à des vécus spécifiques. L'outil ne propose pas de pistes à l'utilisateur pour le gérer dans le groupe.

Utilisation conseillée :

- être familier du langage de la CNV
- bien poser le cadre, tel que prévu par le promoteur
- avoir réalisé les exercices soi-même avant de les proposer au groupe
- envisager l'usage de l'outil dans un programme d'école qui implique toute la communauté éducative
- pour les plus jeunes surtout, faire le lien avec le « langage des émotions » et trier les cartes pour sélectionner les besoins les plus simples

Critères d'évaluation :

Cohérent ★★★★★
 Attractif ★★★★★
 Interactif ★★★★★
 Soutenant pour l'utilisateur ★★★★★
 Soutenant pour la prom. de la santé ★★★★★

Temps de préparation :



Points forts :

Facilité d'utilisation, pertinence thématique.

Points d'attention :

Poser et respecter le cadre.

Sujets abordés :

Besoins, compétences psychosociales, émotions, désirs, communication non-violente, expression de soi, connaissance de soi.

Complémentarité :

[Langage des émotions, graines de médiateurs](#), les roues des émotions ([enfants](#) et [adultes](#))

Date de l'avis : 07 février 2017

L'avis des utilisateurs

Un outil très intéressant ★★★★★

publié le 05 mai 2017 à 14h37 par Visiteur

Bonjour,

J'utilise cet outil depuis 02/2017. cet un outil pédagogique, comme l'expression des émotions très utile, notamment à destination d'un public peu familier d'une parole sur ses besoins ou ses émotions. C'est un outil qui a l'avantage d'adaptable aux objectifs d'intervention.

Il peut être utilisé pour échanger sur la notion de besoins et d'émotions en général, sur besoins et ses émotions (une araignée permet de spécifier ses besoins). Il est très utile également pour échanger de manière spécifique sur "de quoi j'ai besoin ou de quoi j'aurais besoin pour me sentir bien".

Il est vrai qu'il est nécessaire de le proposer dans un cadre bienveillant, empathique. Des compétences en animation de groupe sont nécessaires, comme dans l'animation d'ailleurs de l'ensemble des outils pédagogiques.

Autre avantage de cet outil c'est qu'il est aussi de qualité en terme graphique et propose un large choix de cartes et est proposé à un coût très raisonnable.