

Une activité pour connaître ses buts personnels – 1

J'identifie et j'exprime mes besoins

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à l'élève à être à l'écoute de ses besoins et à les exprimer. **Durée** : 30 minutes.

Modalités : explications en classe entière puis application en individuel.

Prérequis : être à l'écoute de son ressenti, de ses émotions.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : il s'agit d'identifier ses besoins (à partir de ressentis, d'émotions) et de les exprimer à l'adulte. Quand ils sont satisfaits, ils sont source de bien-être. En revanche, quand ils ne le sont pas, on ne se sent pas bien.

2- Mise en activité

Étape 1 : proposer plusieurs activités et laisser les élèves choisir librement celle qu'ils préfèrent pendant environ 15 minutes : un coin repos, un coin créatif, un coin pour bouger, un coin pour jouer à plusieurs... Ils peuvent investir l'un des espaces de la classe et faire ce dont ils ont envie ou besoin, seul ou à plusieurs.

Étape 2 : retour en groupe classe pour une mise en mots.

« Où êtes-vous allés dans la classe pour ce temps libre ? Qu'avez-vous fait ?
Comment vous êtes-vous senti ? »

- Certains se sont sentis bien parce qu'ils ont fait ce dont ils avaient besoin.
- Certains ne se sont pas sentis bien, car ce que la classe (espace et personnes) proposait ne répondait pas à leur besoin.
- Certains ne sauront peut-être pas identifier de besoin, l'adulte pourra les aider par des propositions. Un autre enfant pourra aussi les solliciter.

Proposer une structure de phrase aux élèves afin qu'ils la complètent. Exemple : « Je suis allé/allée au coin calme parce que j'étais fatigué/fatiguée et que j'avais besoin de me reposer ... ». Dresser ainsi une liste des besoins.

Exemples de réponses : « Parfois, j'ai besoin de courir, d'être seul et de prendre un livre, de discuter avec un copain/une copine, de ne rien faire pour me reposer ... »

Étape 3 : associer ainsi un objet à un besoin. (un petit coussin pour le besoin de repos, une petite balle pour le besoin de bouger...).

« Lorsque vous ressentez un besoin en classe, vous pouvez l'exprimer. On pourrait imaginer le dire grâce à un objet. Quel objet pourrait permettre de dire « J'ai besoin de calme » ? Quel objet pourrait permettre de dire « J'ai besoin de bouger » ?... »

Les échanges permettent de lister des besoins qui peuvent être satisfaits à l'école. Il pourra être nécessaire de distinguer ce qui relève des besoins fondamentaux (pour arriver à un état de bien-être physique, psychologique et social) et ce qui relève des envies passagères en lien avec la satisfaction d'un désir (jouer à la console, par exemple). Pour mémoire, la satisfaction des besoins physiques est une priorité en particulier l'alimentation, le sommeil, l'hygiène, la sécurité...

Étape 4 : « Tous les objets seront dans cette boîte, que l'on va appeler « la boîte de nos besoins ». Au cours de la journée, quand vous ressentez un besoin, vous pourrez chercher l'objet qui correspond dans la boîte et le montrer à l'adulte qui est avec vous. Nous pourrions voir ensemble comment répondre à ce besoin. Ce ne sera pas forcément tout de suite. Parfois il faut attendre d'avoir fini l'activité que nous sommes en train de

faire ou attendre d'être rentré à la maison. »

La satisfaction en différé d'un besoin peut engendrer, chez l'élève, de la frustration. Expliquer aux élèves que, même si certains de leurs besoins ne pourront pas forcément être satisfaits dans l'instant ou pendant la classe, l'enseignant en prend note et pourra les prendre en compte à un autre moment ou dans un autre contexte.

Le besoin de courir ne pourra peut-être pas être satisfait de suite, mais cela sera possible lors de la prochaine récréation ou bien il peut être envisagé de proposer davantage de pauses actives aux élèves, notamment à ceux qui en expriment le besoin.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance, au quotidien, d'exprimer ses besoins, afin de les satisfaire et de se sentir bien.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? » pour permettre aux élèves de montrer qu'ils ont compris qu'ils pourront utiliser les objets pour exprimer des besoins.

Modalités de différenciation

Plusieurs méthodes de communication peuvent être utilisées selon l'âge des élèves :

- un jeu de cartes des besoins pour les plus grands, à la place des objets ;
- un ensemble de signes, issus ou non de la langue des signes, que les élèves peuvent utiliser en classe pour signaler leur besoin et qui pourront être regroupés sur une affiche ;
- pour les plus petits, les adultes verbaliseront les besoins pour amener les élèves petit à petit à le faire eux-mêmes par des phrases de plus en plus complexes.

Tableau des besoins psychologiques et objets associés possibles

Source : Santé publique France (aménagé pour l'école)		Besoins d'un élève de cycle 1	Proposition d'objets symbolisant le besoin
Besoins cognitifs	Besoin de découverte (ou de curiosité) : explorer, découvrir et apprendre de nouvelles choses sur soi et le monde.	J'ai besoin de découvrir quelque chose de nouveau	Un livre
	Besoin de cohérence (ou de compréhension) : comprendre et rendre intelligible (ordonné, rationnel, juste et stable) le monde et soi-même.	J'ai besoin d'aide, je me sens perdu	Un puzzle
	Besoin de transcendance : savoir que la vie a un sens et se sentir relié à quelque chose de positif plus grand que soi	J'ai besoin d'être rassuré sur la vie et de voir la beauté du monde	Une image de la terre et/ou d'une étoile
Besoins affectifs et relationnels	Besoin d'amour (ou d'affection) : aimer, être et se sentir aimé ; recevoir et donner de l'attention et de l'affection.	J'ai besoin d'attention/ d'affection ou j'ai besoin d'en donner	Un objet en forme de cœur ou un doudou
	Besoin d'affiliation sociale (ou d'appartenance) : avoir des relations harmonieuses avec les autres ; être et se sentir relié, accepté et intégré dans son milieu social.	J'ai besoin d'un copain, d'une copine, de copains, de copines	Une poupée
		J'ai besoin de jouer avec quelqu'un	Un jouet

	Besoin de reconnaissance (ou de confirmation de soi ou d'estime de soi) : être et se sentir valorisé, reconnu, considéré, respecté par les autres.	J'ai besoin que l'on me dise que je suis quelqu'un de bien, que ce que je vis et fais est bien	Une belle photo représentant l'enfant
Besoins comportementaux	Besoin de liberté (ou d'autonomie) : pouvoir bouger, s'exprimer et agir librement.	J'ai besoin de bouger	Un ballon
		J'ai besoin de parler	Un bâton de parole
	Besoin de compétence (ou d'adaptation) : pouvoir agir avec aisance et efficacité dans son environnement physique et social.	J'ai besoin de réussir à faire des choses	Un trophée
	Besoin de réalisation (ou d'accomplissement ou de créativité) : pouvoir créer et agir concrètement dans et sur le monde.	J'ai besoin de créer quelque chose que je trouve joli	Un pinceau

Besoins psychocorporels	Besoin de subsistance (ou besoin de sécurité) : assurer la survie, le maintien et la protection de son organisme physique et psychologique (comme de celui de ses proches).	J'ai besoin que l'on me protège	Un jouet en forme de maison
	Besoin de stimulation : être dynamisé au niveau physique, sensoriel, mental et intellectuel par l'interaction avec son environnement physique et social.	J'ai besoin d'un défi	Un jeu de construction
	Besoin de repos (ou de calme) : permettre à son organisme de récupérer physiquement, émotionnellement et mentalement (après des activités et des efforts).	J'ai besoin d'un temps calme	Un coussin

Jeu de cartes des besoins

J'ai besoin
de
découvrir
des choses

J'ai besoin
d'attention/
d'affection

J'ai besoin
d'un copain,
d'une copine

J'ai besoin
que
quelqu'un
soit gentil
avec moi

J'ai besoin de
parler

J'ai besoin de
bouger

J'ai besoin
d'un défi

J'ai besoin que
l'on me
protège

J'ai besoin de
faire quelque
chose que je
trouve
réussi/joli

J'ai besoin
d'un temps
calme

J'ai besoin
d'être
rassuré/
rassurée