



JEU

L'EXPRESSION DES BESOINS

Nombre de joueurs :
Illimité

Éditeur : FCPPF
Fédération des Centres Pluralistes
de Planning Familial - Belgique

L'EXPRESSION DES BESOINS



Jeu pédagogique et ludique composé de 70 cartes besoins illustrées plus 23 cartes de brefs repères théoriques et de propositions d'utilisation destinées à stimuler la réflexion.

Peu ou 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.

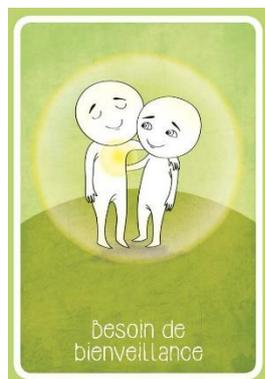
Les multiples influences auxquelles nous sommes constamment exposé-e-s nous déconnectent d'autant plus de notre capacité à ressentir nos besoins directement et à y répondre adéquatement.

Considérant la juste satisfaction de nos besoins comme la source même de notre vitalité, ce jeu invite à explorer la question à l'aide de cartes conçues comme supports 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, 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.

THÉMATIQUE

Expression des besoins

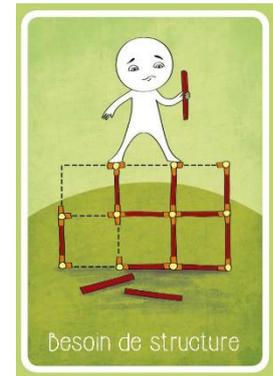


Derrière une émotion il y a toujours un besoin, déclenché par un événement réel ou imaginé : se protéger, changer la situation, dénoncer une injustice, travailler sereinement, être soutenu-e , etc.

Apprendre à exprimer à autrui son interprétation de la situation permet de lever les malentendus. C'est une des étapes de la communication non-violente, outil précieux pour créer collectivement des climats d'écoute et de compréhension et éviter les conflits violents.

Comme toute stratégie de communication, les différentes étapes de la communication non-violente peuvent être dévoyées par des personnes malintentionnées, qui les utilisent, dans un désir de contrôle, pour manipuler un-e partenaire, un-e employé-e, un-e élève, un-e enfant...

Mais, bien employée, l'expression des besoins, associée à une bonne connaissance d'une large palette d'émotions permet de mettre des mots sur les dysfonctionnements personnels ou sociaux : poids de la charge mentale, inégale répartition des tâches ou des richesses, discriminations vécues, violences subies personnellement ou de manière systémique...



Un premier pas vers des transformations personnelles ou sociales, individuelles et collectives.

Public cible

Cet outil s'adresse à un public on ne peut plus large : garçons et filles, hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, personnes en situation de handicap, ... Il peut être utilisé seul, en couple, en famille, en classe, en équipe de travail, lors d'animations, d'évaluations, de cours d'alphabétisation, ...

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

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.

↻ inclusion
↻ dynamique de groupe