
LISTE FANTASISTE

OBJECTIFS

Activité de groupe ou individuelle (si adaptée)

PRENDRE CONSCIENCE des ses besoins et identifier à quels niveaux ils se situent.

MATÉRIEL

Feuille « Liste fantaisiste »

PRENDRE CONSCIENCE de ses ressources et de ses limites dans la satisfaction de ses besoins.

Feuille pour la pyramide des besoins selon Maslow (pour chaque participant)

DEROULEMENT

DURÉE

1h à 1h30

L'ANIMATEUR DEMANDE à chaque participant de faire une liste de tout ce qu'il voudrait être ou avoir sans aucune limite.

À L'AIDE DE LA FEUILLE « Liste fantaisiste », il invite chaque participant à reprendre chaque item de sa liste et l'évaluer comme :

- très important dans ma vie;
- assez important dans ma vie;
- peu important dans ma vie.

- Est-ce une chose que je souhaite?
- Est-ce une chose dont j'ai besoin?
- Est-ce une chose réaliste?
- Est-ce une chose idéaliste?

... et l'inscrire dans la colonne appropriée.

L'ANIMATEUR FAIT un exposé rapide sur la théorie des besoins de Maslow en indiquant aux participants comment identifier le niveau de satisfactions des besoins à partir de leur classement personnel. Il peut avoir recours à d'autres exposés sur la théorie des besoins (ex : psychologie perceptuelle, St-Arnaud).

CHAQUE PARTICIPANT reprend sa liste et détermine à quelle catégorie appartient le besoin qu'il a identifié.

LES PARTICIPANTS se regroupent ensuite en dyades, en triades ou en grand groupe pour discuter de leur liste personnelle.

À LA FIN, l'animateur réunit le groupe et demande à chacun de verbaliser ce qu'il a découvert sur ses besoins. Voici quelques questions qui peuvent susciter cette réflexion :

- As-tu réussi à clarifier ce qui est vraiment important pour toi?
- Est-ce que cette réflexion t'a révélé des choses concernant tes besoins?
- Dans quelle mesure te sens-tu prêt à aller vers ces besoins?

BESOINS ET DROITS DE TOUTE PERSONNE

« Un besoin se développe à partir d'un état de tension qui crée un déséquilibre de l'intégrité personnelle; la personne cherche alors à rétablir l'équilibre et à réduire la tension en utilisant certains mécanismes de défense ». (Théorie de Maslow)



