



LA FORMATION EN 6 ETAPES

Bonnes pratiques en promotion de la santé

L'expression de nos besoins

 20 à 30 minutes

Prérequis

Avoir fait au moins un
brise-glace collectif

Matériel

Se procurer un jeu de
cartes des besoins et
un Paperboard

Objectifs

- Identifier les besoins du groupe
- Coconstruire des règles de vivre ensemble

Préparation

- Prévoir un espace dans la salle pour disposer les cartes, sur une table ou directement au sol, qui permette aux participant-es de tourner autour.
- Prévoir une feuille de Paperboard pour noter les réponses des participant-es.

Déroulement

1. Annoncez la consigne de l'activité : « Pour que chacun-e trouve sa place dans le groupe et se sente à l'aise, je vous propose que l'on établisse des règles collectives des cartes des besoins. »
2. Les participant-es prennent connaissance des cartes et en choisissent une ou deux (qu'ils prennent ou mémorisent).
3. À tour de rôle, ils énoncent leurs besoins. Écrivez-les sur une feuille de Paperboard et placez une croix à côté lorsqu'une personne exprime les mêmes besoins qu'une autre.
4. Relisez l'ensemble des besoins au groupe. Expliquez qu'ils resteront affichés dans la salle pendant toute la formation et qu'ils pourront être complétés.
5. Associez à chaque besoin une règle potentielle et validez-la avec le groupe.

*Exemple : « J'ai besoin de me sentir entendu-e quand je m'exprime »
= règle de bienveillance dans le groupe et/ou d'écoute*

Cherchez à identifier les besoins communs et ceux pouvant être incompatibles pour trouver des solutions qui conviennent à l'ensemble des participant-es



Trucs et astuces :

Il est essentiel de bien laisser le temps au groupe de choisir les cartes.

Une variante sans cartes : Proposez un brainstorming à partir de la question : « De quoi avez-vous besoin pour que la formation se passe bien ? » Chaque personne prend un temps individuel pour lister ses besoins.