

Connaître ses valeurs, ses besoins psychologiques et ses buts personnels & Prendre des décisions constructives

C1.3
C1.4

Compétences cognitives

C1

3 principaux savoirs

Savoir 1

Connaître les buts personnels concordants

Savoir 2

Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants

Savoir 3

Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants

Définition conceptuelle : Avoir conscience de soi implique de mieux connaître ses buts et ses valeurs. « La capacité à faire des choix responsables nécessite de pouvoir identifier les buts qui sont importants pour soi et de pouvoir les évaluer au regard des normes sociales, de la sécurité, de l'éthique et de leur faisabilité » [Spf, 2022].

Définition opérationnelle : Connaître ses valeurs personnelles, ses besoins psychologiques et ses buts personnels et prendre des décisions constructives implique de développer trois principaux savoirs et savoir-faire psychologiques :

1. Connaître les buts personnels concordants

Les buts personnels sont des représentations mentales en lien avec notre image de soi future et notre image de soi idéale. Ils nous poussent à agir de façon intentionnelle et orientée vers une finalité. Ex. : « Avoir une moyenne générale de 15/20 ; obtenir un diplôme de professeur des écoles ; rencontrer l'homme ou la femme de sa vie ; partir dans un pays exotique... ». Ils sont à distinguer de simples tendances à l'action qui elles renvoient à des réactions automatiques de l'organisme en réponse à une situation (émotionnelle) immédiate.

Deux grands types de buts personnels sont à distinguer : les buts concordants et les buts discordants.

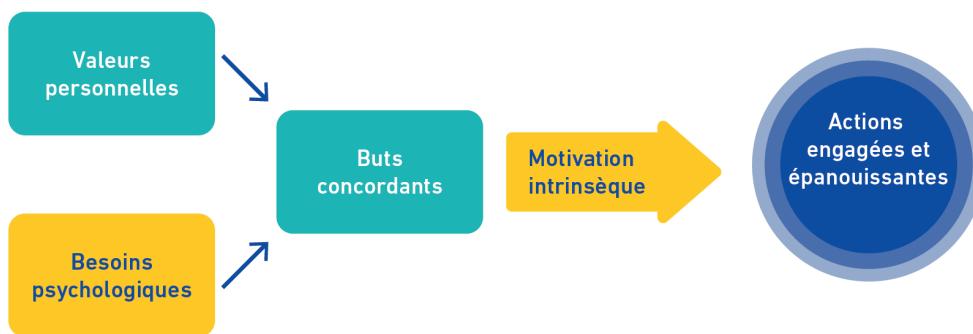
Les buts discordants (ou non congruents ou extrinsèques) sont issus de l'environnement social (parents, famille, milieux amical, social et professionnel, culture, société, religion...). Ils peuvent découler d'obligations sociales et/ou

d'un désir (plus ou moins conscient) d'être félicité ou récompensé et ont été intégrés dans les représentations personnelles par l'intermédiaire du processus psychologique d'internalisation (voir compétence cognitive C1.1&2). Ainsi que pour des raisons externes à l'individu (pression sociale, norme sociale, désirabilité sociale), de nombreuses personnes poursuivent, sans en avoir conscience, des buts qui ne sont pas les leurs et qui pourtant déterminent leurs comportements et orientent toute leur vie. Ces buts discordants qui ne sont pas en harmonie avec soi sont sources de conflits internes et de malaise.

Les buts concordants (ou congruents au soi ou intrinsèques), quant à eux, proviennent des aspirations personnelles et authentiques de la personne. Ils sont fondés sur les besoins psychologiques et/ou les valeurs de la personne et permettent d'accomplir des actions (dite engagées) qui font sens. Ils génèrent naturellement une plus grande motivation (appelée motivation intrinsèque), une capacité d'action plus importante et un processus de réalisation plus satisfaisant.

La poursuite de buts concordants est source de bien-être et d'harmonie. Les travaux scientifiques ont montré que le bien-être dépendait davantage de la nature des buts poursuivis que de leur atteinte effective.

Figure C1.3 et 4. Buts concordants, motivation et action



2. Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants

Tout comme la satisfaction des besoins physiologiques (la respiration, la faim, la soif, le sommeil, la sexualité...) est essentielle au bon fonctionnement et à la survie du corps, la satisfaction des besoins psychologiques est nécessaire au développement et au bien-être psychologique de la personne.

Les besoins psychologiques fondamentaux sont inhérents à la personne et à son fonctionnement psychologique. Dès son plus jeune âge, l'organisme humain cherche naturellement à répondre à ses besoins intrinsèques afin de maintenir son équilibre psychologique

Les besoins psychologiques, essentiels à l'équilibre de la personne, sont à différencier des désirs et envies, même si dans le langage courant ces différents termes peuvent être utilisés de façon interchangeable. Par exemple, un en-

fant peut dire qu'il a « besoin d'une tablette pour jouer à ses jeux vidéo » ; un adolescent qu'il a « besoin des dernières baskets de marque pour la rentrée scolaire » ; un parent qu'il a « besoin de prendre un petit verre de vin pour se détendre ». Dans ces trois cas, les termes d'envies et de désirs seraient plus adaptés. Même si satisfaction des désirs et envies peut générer sur l'instant un certain bien-être, leur non-satisfaction ne remet pas en cause l'équilibre psychologique de la personne, comme peut le faire la non-satisfaction des besoins psychologiques. Contrairement aux désirs et envies, la satisfaction des besoins psychologiques est nécessaire pour maintenir l'équilibre et le bien-être de la personne.

La liste des besoins psychologiques n'est pas arrêtée. Sur la base des principales listes existantes et en les regroupant selon les différents constituants du Soi psychologique (voir figure de la CPS cognitive C1.1 & 2), il est possible d'identifier et de classer 12 principaux besoins psychologiques.

Tableau C1.3 &4 : Les 12 principaux besoins psychologiques

Besoins cognitifs	Besoin de découverte (ou de curiosité) : explorer, découvrir et apprendre de nouvelles choses sur soi et le monde. Besoin de cohérence (ou de compréhension) : comprendre et rendre intelligible (ordonné, rationnel, juste et stable) le monde et soi-même. Besoin de transcendance (ou spirituel) : savoir que la vie a un sens et se sentir relié et porté par quelque chose de positif plus grand que soi.
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. 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. Besoin de reconnaissance (ou de confirmation de soi ou d'estime de soi) : être et se sentir valorisé, reconnu, considéré, respecté par les autres.
Besoins comportementaux	Besoin de liberté (ou d'autonomie) : pouvoir bouger, s'exprimer et agir librement. Besoin de compétence (ou d'adaptation) : pouvoir agir avec aisance et efficacité dans son environnement physique et social. Besoin de réalisation (ou d'accomplissement ou de créativité) : pouvoir créer et agir concrètement dans et sur le monde.
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). Besoin de stimulation : être dynamisé au niveau physique, sensoriel, mental et intellectuel par l'interaction avec son environnement physique et social. Besoin de repos (ou de calme) : permettre à son organisme de récupérer physiquement, émotionnellement et mentalement (après des activités et des efforts).

La poursuite et la satisfaction de buts concordants basés sur ces besoins psychologiques fondamentaux favorisent l'équilibre et le bien-être psychologique.

Notre bien-être et notre équilibre psychologique sont ainsi largement dépendants de la satisfaction de ces différents besoins psychologiques. Cependant, il n'est pas simple de pouvoir reconnaître l'ensemble de ces besoins, et encore moins d'y répondre de façon optimale.

3. Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants

Contrairement aux besoins psychologiques, **les valeurs** ne sont pas directement associées à un ressenti émotionnel et à une expérience sensible perceptibles sur l'instant. Ainsi, même si les valeurs personnelles peuvent avoir une résonance émotionnelle et expérientielle, elles ne sont pas une composante naturelle de l'organisme mais proviennent d'une élaboration mentale et d'un choix individuel et collectif.

Ainsi, certaines valeurs peuvent être portées collectivement (par exemple : la justice, la vérité, l'honnêteté, l'intégrité, la solidarité, l'équité, l'altruisme...), mais, il est important qu'elles soient choisies individuellement. En effet, les valeurs personnelles, celles qui sont choisies et adoptées par l'individu, augmentent sa motivation et permettent de le guider dans ses choix et ses actions. De plus, les valeurs personnelles donnent du sens et de la cohérence à la vie de

la personne ; elles permettent de satisfaire les besoins de cohérence, de transcendance et de réalisation (voir le tableau des besoins psychologiques ci-dessus). Soulignons que les valeurs personnelles peuvent être conscientes ou pas et choisies de façon volontaire ou non. Comme pour les besoins psychologiques, les valeurs individuelles peuvent entrer en conflit à l'intérieur de soi.

Par exemple : je peux avoir personnellement des valeurs individuelles de solidarité, d'altruisme et de justice sociale mais évoluer dans un environnement où les valeurs de domination, de force et de réussite individuelle au détriment d'autrui sont mises en avant ; mes valeurs individuelles peuvent alors entrer en conflit en moi avec ces valeurs collectives qui sont devenues miennes au fil du temps et des interactions sociales.

Tout comme les besoins psychologiques, les valeurs personnelles représentent un des fondements des buts concordants.

Illustration des valeurs (SpF, 2025)

En ce qui concerne les **valeurs collectives**, il est possible d'en distinguer plusieurs types tels que :

- **Les valeurs morales ou éthiques** qui renvoient aux notions de justice, d'équité et au sens de ce qui est considéré comme « bien » (versus ce qui est considéré comme « mal ») ; elles sont en lien avec un ordre (supérieur ou spirituel) et l'adoption de comportements appropriés et favorables au bien commun ;
- **Les valeurs civiques** qui sont en lien avec le respect de l'environnement social et naturel, et avec une participation productive et responsable à la vie de la communauté ;
- **Les valeurs de réalisation** qui sont en lien avec la réussite, la capacité à accomplir des actions, à agir efficacement et à atteindre ses buts ; elles permettent de travailler dur et de pouvoir différer les plaisirs immédiats.

Principaux effets :

Faire des choix constructifs basés sur ses valeurs, ses besoins psychologiques et ses buts personnels permet :

- **d'accroître sa motivation et sa capacité de réalisation** : alors que la poursuite de buts discordants est source d'anxiété et s'inscrit dans un contexte de pression et de « devoir », la mise en œuvre des buts concordants basés sur les valeurs et besoins psychologiques de la personne génèrent une motivation intrinsèque qui produit une satisfaction spontanée dans l'action.
- **de mieux répondre à ses besoins psychologiques, incarner ses valeurs et trouver un équilibre psychologique** : la connaissance de ses buts personnels concordants est la première étape pour pouvoir atteindre ses buts, satisfaire ses besoins psychologiques et incarner ses valeurs. Au même titre qu'il est nécessaire de satisfaire les besoins physiologiques pour maintenir l'équilibre et le bien-être du corps, la satisfaction des besoins psychologiques est essentielle pour assurer le bien-être et l'équilibre psychologique de la personne (émotionnel, cognitif, relationnel, comportemental).

Principales conditions

Faire des choix constructifs basés sur ses valeurs, ses besoins psychologiques et ses buts personnels nécessite :

- **des interactions sociales de qualité durant l'enfance** : durant les premières années de vie, pour que ses besoins physiques et psychologiques fondamentaux soient satisfaits, le jeune enfant est totalement dépendant des adultes qui s'occupent de lui. Si les adultes apportent régulièrement une réponse satisfaisante à ses besoins, son état intérieur et ses réactions émotionnelles et comportementales face aux manques demeurent équilibrés ; progressivement, il va pouvoir apprendre à répondre de façon optimale à ses propres besoins et à se fixer des buts personnels concordants.
- **des milieux de vie et des adultes répondant aux besoins psychologiques et incarnant des valeurs morales et civiques favorisant le développement des enfants** : la façon dont les adultes en position d'éducation répondent aux besoins psychologiques des enfants et à leurs propres besoins, ainsi que les valeurs morales et civiques dont ils font preuve, impactent la manière dont les enfants vont pouvoir satisfaire leurs propres besoins psychologiques et définir leurs valeurs personnelles. Il est important que les adultes (en position d'éducation) puissent mettre en œuvre leurs buts concordants fondés sur leurs valeurs et leurs besoins psychologiques afin que les enfants et les jeunes puissent faire de même.

EXEMPLES DE PRATIQUE – Renforcer sa CPS

(Adultes)

La roue de la satisfaction des besoins psychologiques

(Adapté de Seznec J.C., 2019)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Connaître ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels (C1.3) et prendre des décisions constructives (C1.4)

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

- Connaître les buts personnels concordants
- Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants
- Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants,

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : modèle ci-dessous

« **La roue de la satisfaction** (voir schéma ci-dessous) est un outil permettant de déterminer votre satisfaction dans différentes dimensions de vie (elle peut être appliquée pour auto-évaluer la satisfaction de ses besoins psychologiques) (...). La façon de remplir cette roue de satisfaction est d'indiquer votre niveau de satisfaction (de chacun de vos besoins psychologiques) d'une croix correspondant à votre satisfaction actuelle évaluée sur les 4 derniers mois. (...)

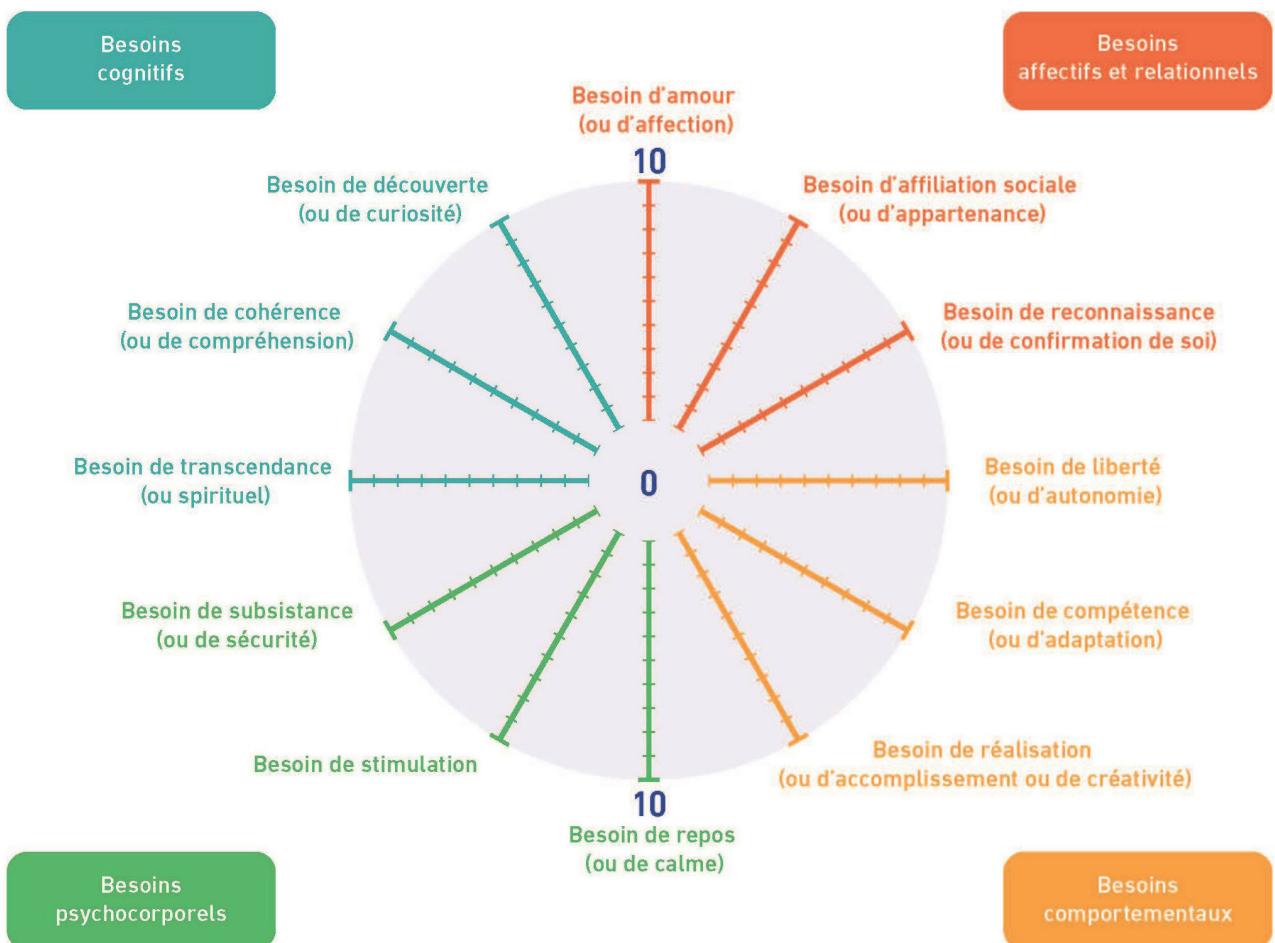
D'une croix, indiquez où se situe votre niveau de satisfaction selon une échelle qui va de 0 (pas du tout satisfait) à 10 (extrêmement satisfait).

Lorsque vous avez réalisé cette cotation, vous pouvez relier l'ensemble des croix afin de dessiner **votre territoire de satisfaction (des besoins psychologiques)**. Plus celui-ci est large, plus votre vie est satisfaisante. Vous pouvez griser ou colorier l'intérieur du territoire ainsi obtenu, cela ne le rendra que plus lisible.

Répondez à présent aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que vous pouvez observer ?
- Quel (s) besoin(s) mérite(nt) que vous vous attardiez un peu dessus ?
- Qu'est ce qui serait important pour vous (dans ce besoin) ?
- Que pourriez-vous faire qui puisse améliorer votre satisfaction (de ce besoin) ?
- Quels obstacles envisagez-vous ?
- Comment pourriez-vous contourner ces obstacles ? ».

Figure de la roue de la satisfaction des besoins psychologiques



Des moyens pour satisfaire mes besoins

(Extrait et adapté de Kotsou I, Farnier J, Shankland R, Mikolajczak M, Leys C, 2022)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Connaître ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels (C1.3) et prendre des décisions constructives (C1.4)

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

Connaître les buts personnels concordants

Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants

Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : modèle de tableau ci-dessous

« Lister mes besoins (non satisfaits) (il est possible de reprendre l'activité sur la « roue de la satisfaction des besoins ») :

(Besoins cognitifs non satisfaits :).....

.....

(Besoins affectifs et relationnels non satisfaits :).....

.....

(Besoins comportementaux non satisfaits :).....

.....

(Besoins psychocorporels non satisfaits :).....

.....

Pour chaque besoin, lister le plus de moyens possibles pour les satisfaire :

.....

.....

Puis, pour chaque moyen, répondre aux 4 questions : Est-ce réaliste ? Est-ce sous mon contrôle ? Est-ce adapté au contexte ? Quel moyen alternatif est accessible pour satisfaire mon besoin ? (Voir tableau ci-dessous) ».

Besoin	Moyen	Réaliste ?	Contrôle ?	Adapté ?	Alternatives ?
Ex. être un bon parent (besoin d'amour ou/et de compétence)	Forcer mon adolescent à étudier	Non, il est pratiquement majeur et décide de lui-même.	Peu de contrôle, il ne m'obéit pas.	Peut-être pas, cela apporte plus de problèmes relationnels que de solutions	Exprimer que son futur est important et que je suis inquiet pour lui, écouter son avis sur le sujet.

Rêves d'enfant et aspirations personnelles

(Extrait du Programme CARE in Shankland et al., 2024)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Connaître ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels (C1.3) et prendre des décisions constructives (C1.4)

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

- Connaître les buts personnels concordants
- Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants
- Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants

Modalités : En individuel ; En groupe

« Prenez quelques instants. Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez. Prenez le temps de vous remémorer certains de vos rêves d'enfants, c'est-à-dire ce que vous aviez envie de devenir (docteur, professeur, vétérinaire, cuisinier...), les causes qui vous tenaient à cœur (les enfants malades, les orphelins, les animaux abandonnés, la nature...) et pour lesquelles vous souhaitiez vous engager (adopter un chien, donner à manger à des personnes sans domicile fixe...) (...).

Alors que vous vous reliez à ces rêves ou aspirations profondes repérez à quelles valeurs ils sont attachés.

Identifiez quels projets/actions vous pourriez mettre en place ou continuer à conduire pour servir ces valeurs ? Quelle est la plus petite chose que vous pourriez concrètement réaliser dans la semaine pour avancer dans cette direction ? ».

Ma vie accomplie dans dix ans

(Extrait du programme CARE in Shankland et al., 2018)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Connaître ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels (C1.3) et prendre des décisions constructives (C1.4)

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

- Connaître les buts personnels concordants
- Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants
- Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants

Modalités : En individuel ; En groupe

« En amont de la question à proposer pour cette pratique, l'animateur guide le groupe vers une présence à soi optimale : posture confortable, yeux fermés ou ouverts selon leurs besoins, attention portée à ses points d'appui et son état présent... Une fois cet état installé l'animateur formule la question suivante, en projetant la personne dans un futur souhaité, où elle peut prendre contact avec ce qui compte vraiment pour elle : « je vais vous proposer un voyage dans le futur, ce voyage vous porte dans dix ans... Vous y vivez votre vie que vous souhaitez pour vous-même... Ce qui a permis cela, c'est qu'au fil des jours vous vous êtes rapproché de plus en plus de ce qui vous donne du sens à la vie... Pas après pas, vous avez servi pleinement les valeurs primordiales qui vous animent. Qu'observez-vous de présent dans votre vie dans 10 ans qui illustre cela ? De quoi est fait votre quotidien ? ».

Identifier ses valeurs

(proposé par l' Observatoire du Bien-Être à l'école (OBE), Université de Lyon 2)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Connaître ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels (C1.3) et prendre des décisions constructives (C1.4)

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

- Connaître les buts personnels concordants
- Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants
- Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants

Modalités : En individuel ; En groupe

Imaginez-vous à la fête d'anniversaire de vos 80 ans. Toutes les personnes proches, ayant compté, de près ou de loin, au cours de votre vie sont présentes. Elles ont travaillé ensemble à l'écriture d'un discours en votre honneur. Vous êtes sincèrement ému·e car leurs propos vous correspondent parfaitement.

Prenez le temps d'imaginer la scène. Qu'ont-ils retenu de vous ? Parlent-ils de votre vie de famille, de votre vie de couple, de votre parentalité, de vos amitiés, de votre vie professionnelle, de votre formation, de vos loisirs, de votre vie spirituelle, de votre engagement citoyen, de votre santé, de votre bien-être ? Que disent-ils ?

Cela pourrait être : "Nous avons toujours pu compter sur X." "X n'a jamais été rancunier.ière" "X s'est toujours montré patient.e avec les autres."

Notez ce qui vous vient en tête.

Prenez le temps de relire vos notes et identifiez les valeurs qui ressortent.

Par exemple : "Nous avons toujours pu compter sur X." → fiabilité et disponibilité

"X n'a jamais été rancunier.ière" → pardon

"X s'est toujours montré patient.e avec les autres." → patience

Mes valeurs par la gratitude

(Extrait du programme CARE in Shankland et al., 2024)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Connaître ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels (C1.3) et prendre des décisions constructives (C1.4)

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

- Connaître les buts personnels concordants
- Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants
- Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants

Modalités : En individuel ; En groupe

« Individuellement prenez un temps pour penser à 3 choses qui se sont passées au cours de la semaine précédente, pour lesquelles vous vous sentez reconnaissant. Cela peut concerter une interaction avec quelqu'un, ou encore être en lien à votre contexte de vie, votre environnement. Pour chacune de ces choses demandez-vous pourquoi vous ressentez cette gratitude ?

Cette recherche est de nature à vous relier à vos valeurs et à éclairer encore un peu plus ce qui donne du sens à votre vie.

- Ma gratitude :
- Pourquoi ?
- Ma gratitude :
- Pourquoi ?
- Ma gratitude :
- Pourquoi ? ».

EXEMPLES DE PRATIQUE – Développer la CPS

(Enfants et jeunes)

Une boussole pour repérer nos besoins psychologiques

(Extrait de Annabelle Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou, 2024)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Connaitre ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels (C1.3) et prendre des décisions constructives (C1.4)

Savoirs et savoir-faire développés : Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

- Connaitre les buts personnels concordants
- Connaitre les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants
- Connaitre ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : modèle ci-dessous

Qu'est-ce qui est important pour moi ?

Si vous deviez attribuer une médaille à vos trois besoins prioritaires, par ordre d'importance pour vous, quelle serait la médaille d'or ? La médaille d'argent ? La médaille de bronze ?



1 2 3

Quels besoins se cachent derrière les ressentis suivants ? Associer les besoins exprimés dans les messages suivants :

A Regarde mon dessin !! Il est beau hein !!		1 Besoin de soutien, de reconnaissance, de repos
B Tu pourrais me donner un coup de main pour ranger plutôt que de rester devant la télévision ?		2 Besoin de contact, d'écoute
C Cela fait plusieurs jours que je n'ai pas parlé à quelqu'un.		3 Besoin de reconnaissance, d'amour, d'attention
D C'est trop injuste, mon frère reçoit toujours plein de choses et moi jamais rien !		4 Besoin de reconnaissance

.../...



Baquette magique (Enfants - en groupe et en individuel)

(Extrait de Claeys Bouuaert M., 2022)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Connaître ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels (C1.3) et prendre des décisions constructives (C1.4)

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

Connaître les buts personnels concordants

Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants

Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants

Modalités : En individuel ; En groupe

- « Imagine que tu aies une baguette magique qui pourrait te transformer en un instant. Comment aimerais-tu être différent(e) ? Qu'est-ce qui changerait en toi ?
- Ferme les yeux et imagine que ce changement se réalise... Comment te sens-tu dans ton nouveau moi ? Que ferais-tu différemment maintenant ? ».

Besoins et objectifs

(Extrait de Claeys Bouuaert M., 2022)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Connaître ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels (C1.3) et prendre des décisions constructives (C1.4)

Savoirs et savoir-faire développés : Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

Connaître les buts personnels concordants

Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants

Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants

Comprendre l'importance de choisir des buts personnels concordants

Choisir des buts personnels concordants, basés sur ses besoins psychologiques

Choisir des buts personnels concordants, basés sur ses valeurs personnelles

Modalités : En individuel ; En groupe

- « Réfléchis à tes besoins présents. Dans ta vie en général, l'école, à la maison, ailleurs, ... Y a-t-il des besoins qui ne sont pas satisfaits ? (Vous pouvez vous appuyer sur la liste des 12 besoins psychologiques de ce chapitre pour aider à identifier les besoins non satisfaits) ;
- De quoi aurais-tu besoin pour être plus à l'aise, plus performant dans cette classe, dans ce groupe particulier ?
- Y a-t-il quelque chose que tu aimerais demander aux autres dans ce groupe (demande « ouverte », positive, réaliste) ?
- Que penses-tu pouvoir faire toi-même pour rencontrer tes besoins ?
- Si nécessaire, prends des résolutions claires et précises : que comptes-tu faire ? Quels pas concrets ? Partage en sous-groupe de 4 (ou en grand groupe) ».

Prendre soin de ses besoins

(Extrait de Annabelle Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou, 2024)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Connaître ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels (C1.3) et prendre des décisions constructives (C1.4)

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

- Connaître les buts personnels concordants
- Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants
- Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : Le filtre à besoins ci-dessous

« ... Proposer aux enfants de choisir un besoin, puis en binôme d'imaginer les différents moyens pour nourrir et satisfaire ce besoin. Mettre en commun les propositions des enfants puis leur proposer ensuite de passer ces stratégies par le filtre à besoins pour savoir si leur stratégie est adaptée et si on peut la valider. Distribuer la fiche en expliquant, pour chaque question, à l'aide des exemples ci-dessous :

- Est-ce un besoin réaliste ? C'est-à-dire pas trop extrême. Par exemple j'ai besoin de me sentir autonome : c'est un besoin réaliste, car je peux par exemple aller seul chez mon ami qui habite un peu plus loin dans la rue.
- Puis-je agir ou mon entourage peut-il agir pour répondre à ce besoin ? Par exemple, concernant mon besoin d'autonomie, mes parents peuvent donner leur accord pour que je puisse aller seul chez mon ami.
- Est-ce adapté à mon environnement actuel ? Par exemple, en ce moment, il n'y a pas de risque particulier lorsque l'on sort dans la rue, sauf si c'est vraiment tard le soir.
- Existe-t-il un autre moyen pour satisfaire mon besoin si le moyen choisi ne correspond pas à mon environnement actuel ? Par exemple, si mon ami n'est pas là, je peux réfléchir à une autre action qui me donne un sentiment d'autonomie, comme préparer moi-même ma valise pour partir en vacances. Ça me permet de choisir mes vêtements, mes livres, mes jeux.

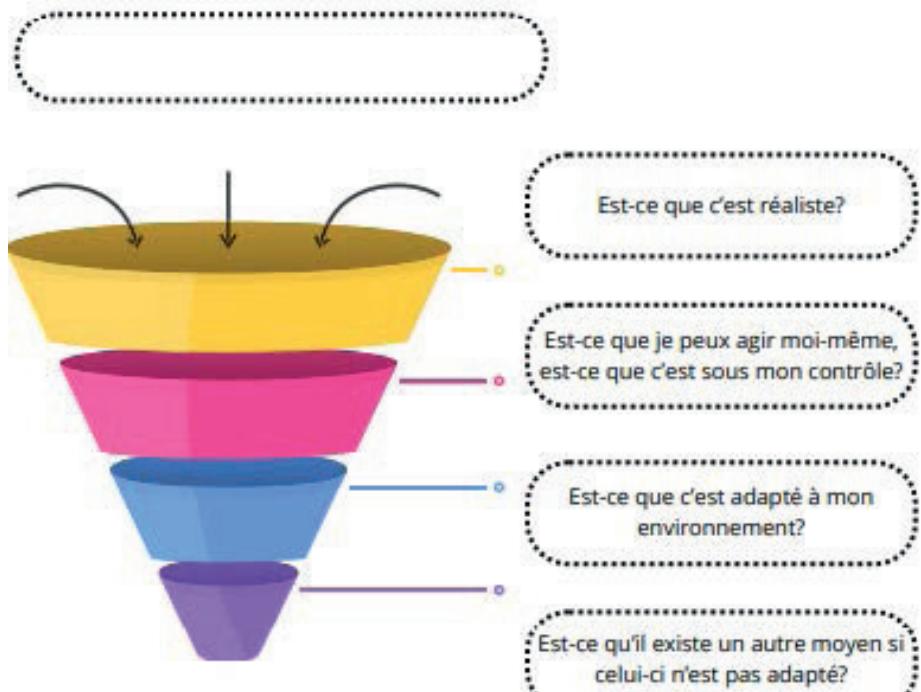
Cette activité peut se réaliser à partir de la fiche individuelle. Les enfants peuvent ensuite échanger par deux, enfin, l'animateur propose un temps d'échange collectif au cours duquel les enfants peuvent proposer les stratégies qu'ils ont choisies pour satisfaire leurs besoins. Cela permettra également à l'animateur de souligner la différence entre besoins et stratégies ».

.../...

Matériel à compléter

Le filtre à besoins pour vérifier ma stratégie.

Mon besoin et le moyen pour le satisfaire



Clarifier mes objectifs

(Extrait de Claeys Bouuaert M., 2022)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Connaître ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels (C1.3) et prendre des décisions constructives (C1.4)

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

- Connaître les buts personnels concordants
- Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants
- Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants

Modalités : En individuel ; En groupe

« Explorez par écrit les questions suivantes :

- Quelles sont les choses dont je suis le plus « satisfait(e) » dans ma vie ? (Ce que j'aime et apprécie surtout, ce dont je suis fier(e)...)
- Quelles sont les choses dont je suis le moins satisfait(e) dans ma vie ?
- Quels sont mes besoins révélés par cette insatisfaction ?... Explorez sur le plan personnel, familial, relationnel, social, scolaire...
- Quels objectifs puis-je me fixer (petits ou grands, intérieurs ou extérieurs) en vue de rencontrer ces besoins ?... À court et à plus long terme... cette semaine, cette année, au-delà...
- Quels pas concrets puis-je poser dans l'immédiat ?

Partage en binômes ou trinômes.

Retours en grand groupe : quels apprentissages ? ».

Valeurs

(Extrait de Claeys Bouuaert M., 2022)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Connaître ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels (C1.3) et prendre des décisions constructives (C1.4)

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

- Connaître les buts personnels concordants
- Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants
- Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : La fiche « Valeurs » ci-dessous

« Après avoir clarifié ce qu'on peut comprendre par le terme « valeurs », après avoir éventuellement fait des recherches sur différentes perspectives (...) (voir ci-dessous), distribuez une « liste de valeurs » aux élèves, avec les instructions suivantes :

- Parcourez la liste des valeurs et évaluez chacune sur une échelle de 0 à 10 selon l'intérêt que cette valeur représente pour vous. Prenez le temps de bien percevoir leur sens et leurs implications. Prenez en considération aussi bien votre existence que celle du monde qui vous entoure. N'hésitez pas à prolonger la liste si vous pensez à d'autres valeurs qui vous paraissent importantes.
- Lorsque vous aurez donné une appréciation chiffrée à chacune de ces valeurs, classez, par ordre d'importance, les dix valeurs qui vous paraissent les plus fondamentales.

Partage en sous-groupe (3 ou 4) : Quelles sont, pour vous, les valeurs les plus importantes ? Que pouvez-vous faire pour exprimer ou démontrer ces valeurs dans votre vie ?

Recherche à effectuer en équipe (une recherche distincte par équipe) :

- Quelles sont les valeurs de la République ?
- Quelles sont les valeurs de la démocratie ?
- Quelles sont les valeurs humanistes ?
- Quelles sont les valeurs laïques ?
- (...)

Partage et discussion : Qu'est-ce que ces différentes perspectives ont en commun ? quelles différences ?...

Débat : les valeurs sont-elles des croyances (qu'il faut défendre !), des combats qu'il faut mener pour les imposer aux autres, ou des qualités qu'il convient de démontrer ?

- Évaluez chaque valeur sur une échelle de 0 à 10
- Sélectionnez les dix plus importantes ».

Abondance	Désir	Intégrité	Respect
Acceptation	Discipline	Intimité	Responsabilité
Action, activité	Diversité	Intuition	Rire
Adaptabilité	Éducation	Jeunesse	Sacrifice
Alignement	Efficacité	Joie	Sagesse
Amitié	Égalité	Justice	Satisfaction
Amour	Engagement	Lâcher prise	Santé
Argent	Enthousiasme	Légèreté	Sécurité
Attention	Équilibre	Liberté	Sens
Autonomie	Espérance	Loisir	Sensibilité
Autorité	Estime de soi	Look	Service
Autosuffisance	Étiquette	Loyauté	Silence
Beauté	Excellence	Luxe	Simplicité
Bonheur	Expansion	Obéissance	Solidarité
Carrière	Expression	Ordre	Statut social
Célébrité	Famille	Organisation	Succès
Changement	Fiabilité	Paix	Synthèse
Communication	Fidélité	Pardon	Temps
Compassion	Foi	Perfection	Tolérance
Compétence	Fraternité	Plaisir	Tradition
Compétition	Générosité	Pouvoir	Transcendance
Confiance	Grâce	Prise de risque	Travail
Conformité	Gratitude	Progrès	Uniformité
Connaissance	Harmonie	Propriété	Unité
Conscience	Hiérarchie	Qualité	Vérité
Continuité	Honnêteté	Quantité	Vie
Coopération	Honneur	Rationalisme	Volupté
Créativité	Humour	Réalisation	Autres...
Croissance	Image	Reconnaissance	
Curiosité	Indépendance	Religion	