



The European  
Heart Project

# Guide pour les enseignants

## Module 1

Informations de base sur les 5 Besoins fondamentaux  
et les stratégies pour les satisfaire

### Auteurs

Klaus Linde-Leimer et Susanne Linde, Blickpunkt Identität

### Mise en page

Pantelis Balaouras, GUnet, Klaus Linde-Leimer, Blickpunkt Identität



## Déclaration sur les droits d'auteur :



Cette œuvre est soumise à une licence Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Vous êtes libre de le faire:

- partager - copier et distribuer le matériel exclusivement sur le même support ou dans le même format que sur le site web et la plateforme du projet (word, excel, PDF, PPT).
- adapter - remixer, transformer et s'appuyer sur le matériel.

dans les conditions suivantes :

Attribution - 1. Vous devez citer la source de manière appropriée :European Heart Project, [www. european-heart.eu](http://www.european-heart.eu) ET le(s) nom(s) de l'auteur (des auteurs) du matériel concerné, le cas échéant.

2. Vous devez fournir ce lien vers la licence <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

3. Vous devez indiquer quand des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui donne l'impression que le concédant vous approuve ou approuve votre utilisation.

- Non-commercial - Vous ne pouvez pas utiliser le matériel à des fins commerciales.

- ShareAlike - Si vous remixez, transformez ou développez le matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence que l'original.



## Contenu

1	À propos du projet européen <b>Heart</b> .....	1
2	A propos du module - Guide pour les enseignants .....	2
3	Une nouvelle approche holistique pour mieux répondre aux défis d'aujourd'hui.....	3
4	Quelques mots au début .....	6
5	Et maintenant, quelques questions pour commencer .....	9
6	Ce qui nous motive ! Un regard sur le thème de la motivation.....	10
7	La motivation et nos besoins fondamentaux.....	12
8	Caractéristiques des cinq besoins fondamentaux selon William Glasser.....	13
9	Les cinq besoins fondamentaux de William Glasser .....	14
10	Utiliser nos besoins fondamentaux pour créer des liens .....	16
11	Les mêmes besoins, mais des pondérations différentes.....	17
12	Les mêmes besoins, mais des stratégies différentes pour les satisfaire .....	18
13	Chevauchement et conflits entre les cinq besoins fondamentaux .....	19
14	Quelle serait une bonne stratégie pour satisfaire ses propres besoins ?.....	20
15	La théorie du faux self.....	21
16	Ce que l'école peut faire maintenant ?.....	24
17	Les questions du début.....	24
18	Qu'est-ce que cela signifie concrètement pour l'enseignement ?.....	26
19	Comment la prise en compte des 5 besoins fondamentaux peut-elle trouver sa place dans le quotidien de la classe ?.....	27
20	Quelques mots pour finir sur le sens et les émotions positives .....	32
21	Liste des illustrations.....	33
22	Sources et références.....	34

# 1 À propos du projet européen du cœur

Le projet **European Heart** est une question de démocratie en action. Si, en tant que communauté, nous partons du principe que toutes les personnes ont les mêmes besoins fondamentaux, nous disposons d'une base solide fondée sur l'empathie et la compréhension. Sur la base de cette approche, du matériel pédagogique a été élaboré afin de fournir des compétences et des outils pour encourager et aider les jeunes à participer en tant que citoyens européens responsables.

Les concepts théoriques sont tirés de la théorie du choix de William Glasser et de la communication non violente de Marshall Rosenberg.

## À propos des ressources

Le matériel du projet **European Heart** est conçu pour être utilisé en classe pour les jeunes de 13 à 16 ans et peut être utilisé dans les classes de langue maternelle ainsi que dans les matières suivantes : histoire, éducation politique, langue (EN, DE, FR, GR), éthique, philosophie, études sociales, arts, etc.

Ils correspondent à des sujets tels que : Démocratie, inclusion, diversité, coopération, formation aux compétences sociales, communication, droits de l'homme, valeurs européennes, éducation aux médias, etc.

## Ressources pour les élèves



### Outils pour les élèves

- Livret 1 : Cahier d'exercices sur les besoins humains fondamentaux
- Livret 2 : Cahier d'exercices sur les stratégies pour satisfaire ses besoins



### Court-métrages – Jalons sur le chemin de la démocratie

- 5 livrets "Apprendre de l'histoire"
- Vidéos d'accompagnement des livrets "Apprendre de l'histoire" qui peuvent soutenir un discours sur les besoins humains fondamentaux, développé par les élèves..



### ACT – Jeu du citoyen actif

- De manière ludique, les élèves abordent des questions sociopolitiques brûlantes et forment les compétences dont ils ont besoin pour AGIR en tant que citoyens responsables.

## 2 A propos du module - Guide pour les enseignants

### Produits pour les enseignants



#### Guide du module pour la mise en œuvre des ressources à l'école

- Plate-forme d'apprentissage en ligne contenant 5 modules permettant aux enseignants de travailler avec le matériel dans toutes les matières en classe.

L'objectif de ce guide n'est pas seulement de fournir des informations de base et de faciliter l'utilisation du matériel en classe, mais aussi de montrer comment les enseignants peuvent en bénéficier personnellement et améliorer la culture scolaire.

Le guide pour les enseignants se compose de 5 modules :

**Module 1 :** *Informations de base sur les concepts fondamentaux - 5 besoins fondamentaux et stratégies pour les satisfaire*

**Module 2 :** *En ce qui concerne mes besoins personnels ... - Une auto-réflexion pour les enseignants*

**Module 3 :** *Application du matériel européen Heart à l'école*

**Module 4 :** *Les valeurs démocratiques dans la culture scolaire*

**Module 5 :** *Exemples pratiques - utilisation du matériel du cœur européen dans les écoles*

### Comment utiliser ce guide

Même si chaque module représente une unité sur un sujet défini, nous vous recommandons de considérer les modules individuels comme des éléments complémentaires.

Commencez par le *module 1* et familiarisez-vous avec le concept de base.

Dans le *module 2*, réfléchissez à vos propres besoins fondamentaux et à vos motivations en tant qu'enseignant, collègue et personne. L'enseignement des concepts n'étant pas seulement une question de connaissances mais aussi d'attitude, vous devez également être bien préparé à ce niveau lorsque vous travaillez avec les élèves.

Le *module 3* est entièrement consacré à la mise en œuvre pratique dans les salles de classe. Vous y trouverez des instructions claires, des astuces, des informations sur les défis possibles, ainsi que d'autres conseils.



Le module 4 est consacré à l'impact de l'utilisation des supports sur la culture scolaire : Comment les supports peuvent-ils être utilisés pour contribuer positivement au renforcement des valeurs démocratiques, de l'interaction respectueuse et de la participation?

Comment d'autres enseignants ont-ils utilisé notre matériel ? Trouvez des idées pour vos propres leçons dans le module 5.

## 3 Une nouvelle approche holistique pour mieux répondre aux défis d'aujourd'hui

---

Cher professeur,

Le projet européen "European Heart" vise à rapprocher les valeurs démocratiques des jeunes. L'objectif est la maturité démocratique. Être mature dans une démocratie signifie que je peux former mon propre jugement, que je suis orienté en conséquence et que je suis également prêt à agir démocratiquement.

Dans l'éducation politique actuelle, ces capacités sont définies en termes de compétences. Le modèle des compétences démocratiques de base (Krammer, Kühberger & Windischbauer, 2008) distingue quatre domaines fondamentaux. Nous souhaitons reproduire ici ce modèle sous une forme extrêmement abrégée et donner un aperçu des méthodes, suivant ce modèle, qui devraient être utilisées en classe :

**Compétence en matière de jugement politique**

- Recueillir, étayer et peser les arguments
- Analyse : raisonnement, dilemmes politiques
- Procédures discursives : Débat, talk-show, argumentation, discussion

**(Policy-related) methodological competence**

- Traitement analytique spécifique aux médias politiques de toutes sortes : commentaires de journaux, longs métrages, campagnes, courts métrages, émissions d'information, affiches électorales
- Traitement critique de données empiriques préparées à des fins d'argumentation politique (par exemple, statistiques, études, sondages d'opinion).

**Compétence politique factuelle**

- Acquérir des termes politiques (par exemple, parti, PIB, législature, impôt, etc.) comme vocabulaire.
- Différencier les concepts comme des idées plus abstraites de la politique (par exemple, le pouvoir, la loi, la règle, le genre, etc.), que les élèves ont déjà, grâce à l'éducation politique.

**Compétence pour agir**

- Méthodes qui encouragent la participation, par exemple contacter des politiciens ou des organisations non gouvernementales, recherche d'informations, discussions dans des forums en ligne, organisation d'événements, jeux de rôle/planification/simulation ou activisme politique.

Figure 1 Modèle de compétences démocratiques de base

En principe, nous trouvons ce modèle très utile pour l'éducation politique dans nos écoles. Cependant, à notre avis, il manque à ce modèle un élément essentiel !

Si vous vous familiarisez à nouveau brièvement avec les méthodes d'enseignement qui y sont proposées, vous trouverez les suggestions suivantes :

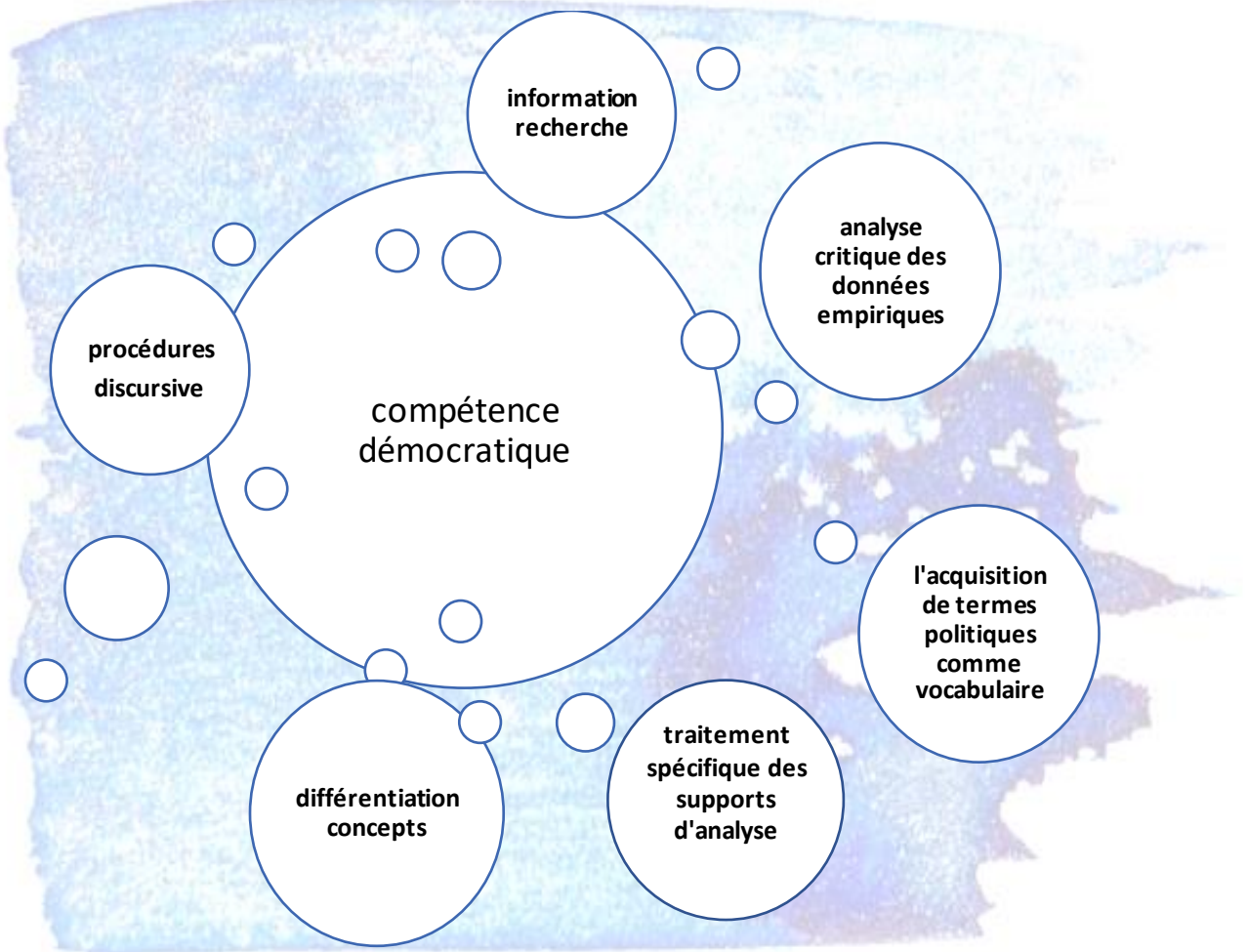


Figure 2 Compétences démocratiques de base - Compétences cognitives

Il s'agit donc bien de compétences cognitives tout au long. Ces compétences sont sans aucun doute importantes lorsqu'il s'agit de devenir et de rester démocratiquement responsable.

Cependant, cette approche plus cognitive tend à négliger les émotions. Mais si nous considérons les émotions du point de vue du rôle qu'elles jouent dans la formation de nos opinions, c'est-à-dire dans notre perception et notre pensée, et du rôle que les émotions jouent également dans ce que nous faisons et ce que nous évitons de faire, alors nous devons considérer ce qui suit :

Les émotions remplissent des fonctions cognitives (Nolting, Paulus, 1993) en influençant les personnes ou les objets auxquels nous prêtons attention, la façon dont nous nous percevons et percevons les autres, et la façon dont nous interprétons et nous souvenons de diverses caractéristiques des situations de la vie. Les émotions peuvent activer et contrôler certains comportements, mais elles peuvent aussi les paralyser. Les émotions peuvent nous inciter à la passivité ou nous inciter à faire ou à ne pas faire quelque chose de précis.

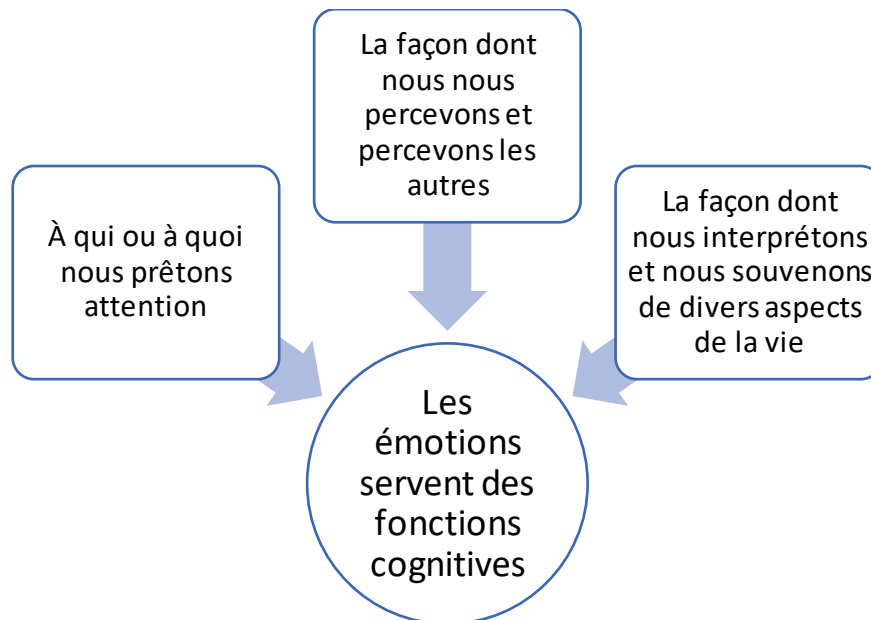


Figure 3: Émotions et fonctions cognitives

Et l'observation quotidienne montre également que la politique, surtout en période de campagne électorale, se fait très peu par le biais de messages rationnels. Les politiciens envoient surtout des messages émotionnels lors de discussions, de conférences de presse, d'interviews, d'émissions, sur les canaux des médias sociaux, dans les publicités, etc.

Les politiciens parlent souvent un langage qui fait appel aux sentiments, ils essaient de générer des émotions. Ainsi, ils mettent souvent l'accent sur les aspects émotionnels, l'expérience et le sentiment personnels, et moins sur les aspects factuels.

Pourquoi ? Parce qu'en rendant l'information émotive, on ne fait que susciter l'intérêt et l'attention des gens parce que l'information transmise devient ainsi plus compréhensible.

Selon nous, l'éducation à la démocratie doit donc non seulement inclure des compétences cognitives, mais aussi permettre une compréhension émotionnelle, un questionnement émotionnel et une interaction émotionnelle.

## 4 Quelques mots au début

Connaissez-vous la Théorie du choix® ? Elle a été développée par William Glasser. La Théorie du Choix part du principe que chaque personne n'a que le pouvoir de se contrôler elle-même et un pouvoir limité de contrôler les autres.

Pourquoi cela commence par le pouvoir et le contrôle ? Et ensuite sur le contrôle des autres ? En effet, il semble être assez difficile de contrôler les autres !

Comme vous le verrez dans un instant, il s'agit de l'autonomisation, de la capacité à faire une différence (si possible positive) pour soi-même et pour les autres. Et Glasser pense qu'il n'est possible de changer les autres personnes que dans une mesure limitée. Ils doivent le faire eux-mêmes ! Glasser voulait aider les gens à prendre la responsabilité de leur propre vie.

Nous vivons actuellement une période de bouleversements sociaux considérables. Les guerres et leurs effets secouent notre continent. Les gens doivent quitter leurs maisons et sont dépendants de l'aide des autres. La progression constante de l'inflation met de plus en plus de personnes en difficulté. Les existences sont menacées. De nombreuses personnes ne savent plus comment financer leur vie : Les loyers augmentent, les coûts de l'énergie explosent et la nourriture devient plus chère. Et notre société est divisée. Les effets des mesures prises pour contenir la pandémie de Corona sont indéniables : Notre société est divisée en deux factions et il y a peu de volonté de part et d'autre de tendre la main à l'autre et de chercher des solutions communes. Et l'avancée du changement climatique nous montre d'une part notre impuissance et d'autre part nous donne une idée des mesures drastiques qui doivent être prises pour que l'humanité survive sur cette planète.

Tous ces événements et développements nous posent de grands défis en tant que société. Notre coexistence démocratique est mise à l'épreuve. Comment nous comporter les uns envers les autres lorsque nous nous sentons nous-mêmes menacés, lorsque nous sommes profondément insécurisés ?

Qu'en est-il de la responsabilité ? Quelles décisions faut-il enfin prendre ? Et comment pouvons-nous vivre activement les valeurs de la démocratie, surtout en période de grands défis ? Comment pouvons-nous prendre ensemble des décisions qui servent le bien commun ? Et surtout, comment devons-nous agir pour protéger notre planète avec toutes ses créatures ?

Et pouvons-nous tirer des leçons de l'histoire ? Regarder en arrière ne nous rend pas vraiment confiants dans l'avenir ! Notre démocratie en Europe est encore assez jeune. Mais si nous examinons l'évolution historique, nous devons inévitablement constater que les périodes de grandes privations, de grande pauvreté et de difficultés n'ont pas nécessairement été propices à la coexistence humaine. Les atrocités et les crimes d'une horreur inconcevable commis quotidiennement sous le régime nazi ont coûté la vie à 6 millions de personnes !

Vous êtes un enseignant. Vous travaillez avec nos enfants. Quelles perspectives pouvons-nous donner à nos enfants ? Comment devraient-ils être capables d'envisager l'avenir avec confiance face à des circonstances menaçantes ? Que pouvons-nous leur donner ? N'est-ce pas plutôt les jeunes qui nous montrent à nous, les "vieux", qu'il est grand temps de prendre nos responsabilités ? Que pouvons-nous donc offrir aux jeunes pour les aider à prendre de bonnes décisions ? Et qu'est-ce qu'une bonne décision ?

Si, face à cette situation d'urgence, nous ne pouvons nous contrôler que nous-mêmes et n'avons que des possibilités limitées de le faire avec les autres, le thème "se sentir responsable de ses propres pensées et actions" devient encore plus central et important. Car : Nous ne réussissons qu'ensemble, c'est-à-dire si le plus grand nombre possible de personnes assument la pleine responsabilité de leurs pensées et de leurs actes.

Vous pouvez bien sûr objecter qu'il est tout à fait possible de contrôler d'autres personnes. En raison de la numérisation croissante, la surveillance des personnes par d'autres personnes et surtout par des algorithmes programmés progresse également. Un grand nombre d'entreprises internationales font maintenant de grandes affaires avec nos données.

Est-ce une contradiction avec William Glasser et sa déclaration selon laquelle nous avons un pouvoir limité de contrôler les autres ?

Si nous comprenons bien William Glasser, l'idée est que nous n'avons pas à attendre que les autres changent pour que nous puissions changer nous-mêmes. Nous n'avons pas une grande marge de manœuvre à cet égard.

Et pourtant, surtout maintenant, lorsqu'il s'agit d'opérer des changements durables en tant que société, nous avons besoin d'un maximum de coopération de la part de chacun d'entre nous, fondée sur une profonde empathie pour nos propres besoins et ceux de nos semblables.

Pourquoi les besoins interviennent-ils ici ?

À ce stade, laissons la parole à Marshall Rosenberg, le fondateur de la Communication non violente :



Tout ce que nous faisons, nous le faisons à cause des besoins. Tous les besoins servent la vie. Rien de ce que nous faisons n'est mauvais. Mais certaines stratégies de satisfaction de nos besoins nous éloignent des autres.

## 5 Et maintenant, quelques questions pour commencer

---



Nos actions sont-elles fondamentalement rationnelles ?

Prenons-nous des décisions parce que nous avons bien réfléchi à l'avance à la meilleure décision à prendre ?

Les choses que nous acceptons sont-elles toujours, ou du moins en grande partie, fondées sur des raisons rationnelles ?

Acceptons-nous ou rejetons-nous ce dont nous nous sommes informés à l'avance ?

Ce sont des questions très générales. Et il y a un danger que ces questions ne puissent être répondues que par des réponses très générales. Mais il y a aussi quelque chose de fondamental en jeu ici. Il s'agit de questions comme :



Comment les humains prennent-ils des décisions ?  
Qu'est-ce qui influence nos pensées, nos sentiments et nos actions ??

Pourquoi ces questions sont-elles essentielles ? Pourquoi sont-elles essentielles lorsqu'il s'agit de renforcer notre démocratie ?



Et quelle contribution l'école elle-même peut-elle apporter pour aider les jeunes à devenir des habitants matures et responsables de la terre ?  
Nous, les humains, pouvons-nous changer de perspective ?

Dans les lignes qui suivent, nous allons examiner ces questions plus en détail et tenter d'y apporter des réponses à moitié satisfaisantes.

## 6 Ce qui nous fait bouger ! Un regard sur le thème de la motivation

---

Beaucoup de choses ont déjà été publiées sur la motivation. Vous connaissez tous la pyramide des besoins (p. 370-396) telle que présentée par Abraham Maslow dans la psychologie humaniste. Nous n'avons pas besoin d'y revenir en détail. Mais ce qui est fondamental dans son modèle, c'est que ce sont les besoins qui nous motivent, on pourrait presque dire nous poussent, à agir.



Et c'est là que nous voulons regarder de plus près ! Si nous envisageons la motivation en partant du principe qu'il s'agit de besoins non satisfaits qui demandent à être satisfaits, la question qui se pose immédiatement est de savoir de quels besoins il s'agit ?

Et plus loin :

**Les humains sont-ils très différents dans leurs besoins ?**

**Se pourrait-il que nous ayons tous des besoins (fondamentaux) similaires, voire identiques ?**

Figure 4: besoins différents - mêmes besoins ?

Un regard sur l'inventaire des besoins de Marshall Rosenberg, le fondateur de la communication non violente, nous montre très rapidement qu'il existe de très nombreux besoins différents :

<p><b>CONNECTION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>acceptance</li> <li>affection</li> <li>appreciation</li> <li>belonging</li> <li>cooperation</li> <li>communication</li> <li>closeness</li> <li>community</li> <li>companionship</li> <li>compassion</li> <li>consideration</li> <li>consistency</li> <li>empathy</li> <li>inclusion</li> <li>intimacy</li> <li>love</li> <li>mutuality</li> <li>nurturing</li> <li>respect/self-respect</li> </ul>	<p><b>CONNECTION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>continued</li> <li>safety</li> <li>security</li> <li>stability</li> <li>support</li> <li>to know and be known</li> <li>to see and be seen</li> <li>to understand and be understood</li> <li>trust</li> <li>warmth</li> </ul> <p><b>PHYSICAL WELL-BEING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>air</li> <li>food</li> <li>movement/exercise</li> <li>rest/sleep</li> <li>sexual expression</li> <li>safety</li> <li>shelter</li> <li>touch</li> <li>water</li> </ul>	<p><b>HONESTY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>authenticity</li> <li>integrity</li> <li>presence</li> </ul> <p><b>PLAY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>joy</li> <li>humor</li> </ul> <p><b>PEACE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>beauty</li> <li>communion</li> <li>ease</li> <li>equality</li> <li>harmony</li> <li>inspiration</li> <li>order</li> </ul> <p><b>AUTONOMY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>choice</li> <li>freedom</li> <li>independence</li> <li>space</li> <li>spontaneity</li> </ul>	<p><b>MEANING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>awareness</li> <li>celebration of life</li> <li>challenge</li> <li>clarity</li> <li>competence</li> <li>consciousness</li> <li>contribution</li> <li>creativity</li> <li>discovery</li> <li>efficacy</li> <li>effectiveness</li> <li>growth</li> <li>hope</li> <li>learning</li> <li>mourning</li> <li>participation</li> <li>purpose</li> <li>self-expression</li> <li>stimulation</li> <li>to matter</li> <li>understanding</li> </ul>
--	---	---	---

Figure 5: Inventaire des besoins - Centre pour la communication non violente

(c) 2005 par le Centre pour la communication non violente

Site web : [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org) Courriel : [cnvc@cnvc.org](mailto:cnvc@cnvc.org)

Téléphone : +1.505-244-4041

La liste présentée ici est mise gratuitement à la disposition de tous par le Center for Nonviolent Communication et il est immédiatement précisé sur son site web que cette liste ne peut être qu'une liste assez incomplète des différents besoins.

La réponse à la première question devrait donc être "Oui !". Avec autant de besoins différents, il n'est pas surprenant que nous soyons très différents! Et nous devrions répondre à la deuxième question par un "Non !" sans équivoque. "Les gens réagissent très différemment ! Où faut-il trouver un terrain d'entente ?".

## 7 La motivation et nos besoins fondamentaux

Et pourtant, nous osons nous contredire à ce stade !

Oui, il existe de nombreux besoins différents ! Et oui, il y a aussi de grandes différences dans les besoins d'une personne dans une situation donnée, que peut-être une autre personne dans la même situation ne ressent pas du tout.

Mais nous, les humains, ne différons pas du tout dans nos besoins fondamentaux ! D'autant plus lorsqu'il s'agit de mettre en balance ces besoins fondamentaux. Mais non, nous, les humains, quelle que soit notre origine, quelles que soient les expériences que nous avons vécues, dans quelle culture nous sommes nés, nous avons tous ces besoins fondamentaux.

Voulez-vous revoir cette déclaration avec nous ?

Dans ce qui suit, nous nous référons aux "cinq besoins fondamentaux" de William Glasser (p. 25-43), qu'il a formulés dans sa "Théorie du choix". Glasser spécifie ces cinq besoins fondamentaux comme suit :

## 8 Caractéristiques des cinq besoins fondamentaux selon William Glasser

---

### **universels**

- Nos cinq besoins fondamentaux sont universels. Cela signifie que tout le monde les a.

### **innés**

- Ils sont innés. Nos besoins fondamentaux ont évolué au fil du temps et sont devenus partie intégrante de notre structure génétique.

### **superposition**

- Ils se chevauchent. Nos besoins fondamentaux ne peuvent donc pas être considérés séparément les uns des autres. Par notre façon de penser, de ressentir et, surtout, d'agir, nous pouvons également satisfaire plusieurs de nos cinq besoins fondamentaux.

### **nous motivent**

- Nos besoins fondamentaux nous poussent constamment à agir. Ce point sera abordé lorsque nous examinerons la manière dont les humains prennent des décisions..

### **sont toujours en conflit l'un avec l'autre**

- Parfois, ou assez souvent selon les circonstances, ces besoins sont en conflit les uns avec les autres.

Figure 6: Caractéristiques des cinq besoins fondamentaux

Mais quels sont les cinq besoins fondamentaux de Glasser ?

En voici un premier aperçu :

## 9 Les cinq besoins fondamentaux de William Glasser

---

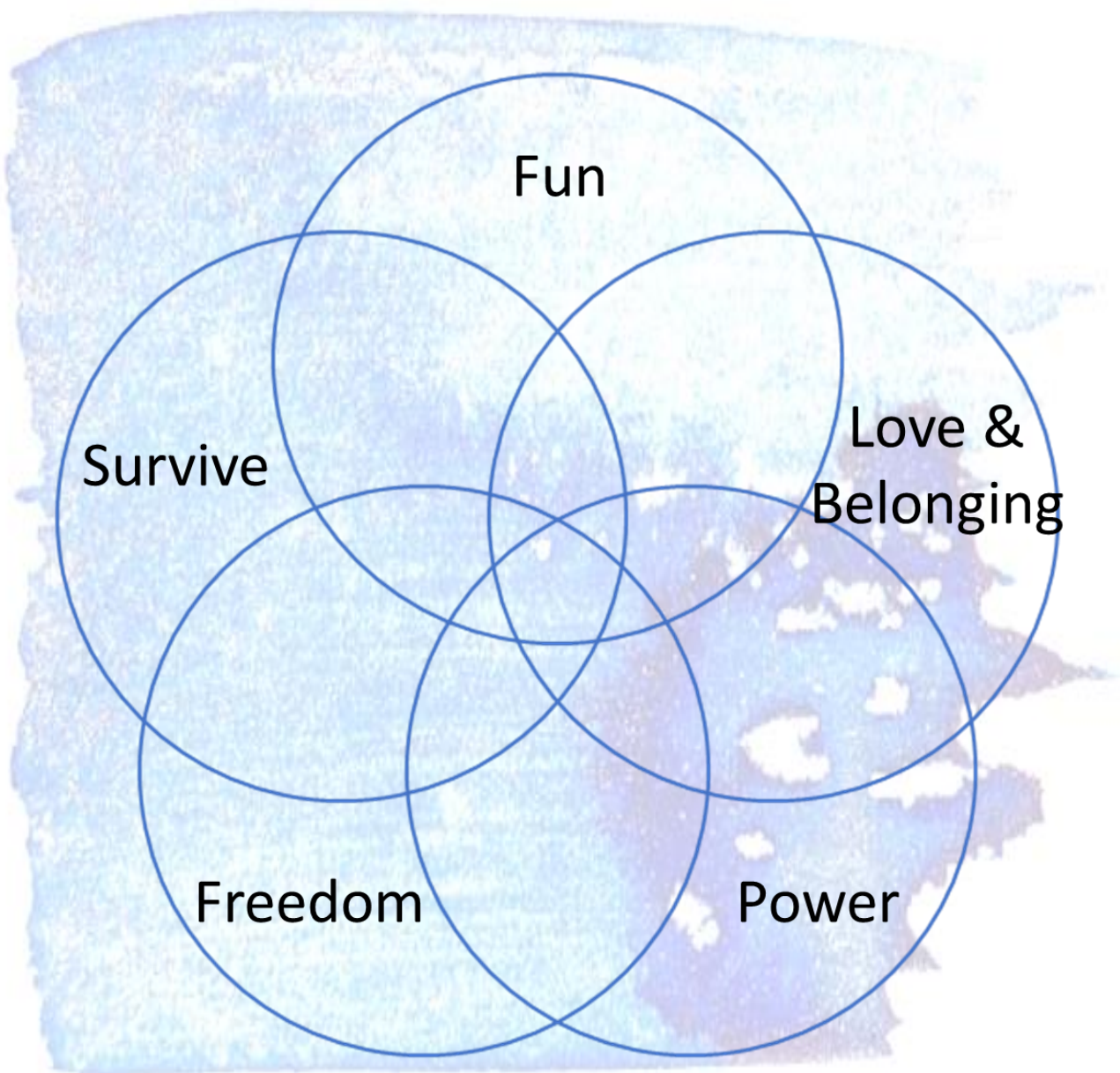


Figure 7: Les cinq besoins fondamentaux de William Glasser



Examinons maintenant de plus près ces cinq besoins fondamentaux. Que signifient-ils en détail ?

### Sécurité et survie

- Ce besoin est le besoin de nourriture, d'abri et de sécurité. Il s'agit du sentiment subjectif d'être en sécurité et de voir ses besoins existentiels de base (nourriture, abri, etc.) satisfaits.

### Amour et appartenance

- Le besoin d'amour et d'appartenance comprend le besoin de relations, de liens sociaux, de donner et de recevoir de l'affection et de se sentir membre d'un groupe.

### Pouvoir

- Être puissant, c'est réaliser quelque chose d'important pour soi, être compétent et qualifié, être reconnu pour ses réalisations et ses capacités, être entendu et avoir un sentiment d'estime de soi.

### Liberté

- Le besoin d'être libre est le besoin d'indépendance, d'autonomie, d'avoir des choix et de pouvoir prendre en main l'orientation de sa vie. Cela signifie être capable de prendre ses propres décisions, de se forger ses propres opinions et de se prendre en charge.

### Plaisir

- Le besoin de plaisir est le besoin de trouver du plaisir, de jouer et de rire. C'est en jouant que nous sommes curieux et que nous pouvons découvrir quelque chose de nouveau. Et donc, le besoin de s'amuser inclut également l'apprentissage.

Figure 8: Spécification des cinq besoins fondamentaux de Glasser

Veillez vérifier par vous-même à ce stade :

Pouvez-vous convenir que les cinq besoins fondamentaux de Glasser sont des besoins universels, c'est-à-dire des besoins que TOUTES les personnes ont ?

A ce stade, prenez environ 5 minutes et pensez tour à tour à 3 personnes que vous connaissez bien mais qui sont complètement différentes. Prenez maintenant la vue d'ensemble des cinq besoins fondamentaux et vérifiez si vous pouvez observer TOUS les cinq besoins fondamentaux chez chacune de ces personnes.

*Vos notes*

En Autriche, nous travaillons sur ces besoins dans le cadre du programme Stop Dropout, lorsqu'il s'agit d'aider les jeunes à réussir leur scolarité et à la terminer avec succès. Nous travaillons donc avec ces besoins parce que nous pouvons les observer chez tous les individus, quel que soit leur milieu. En travaillant avec les cinq besoins fondamentaux, il nous est plus facile de trouver des solutions adaptées avec les jeunes. Des solutions pour lesquelles ils sont également suffisamment motivés pour les mettre en œuvre, précisément parce que les besoins nous incitent chaque jour à y prêter attention et à les satisfaire en conséquence.

## 10 Utiliser nos besoins fondamentaux pour créer des liens

Donc, si nous pouvons convenir que les besoins fondamentaux sont universels, que chaque être humain en a, cela pourrait être un chemin vers l'autre. Un chemin vers une plus grande compréhension et un plus grand respect de l'autre. Un chemin vers plus d'engagement communautaire, parce que nous nous rendons compte que les autres ne sont pas du tout si différents de nous dans ce qui est important pour eux. Cela pourrait aussi être une voie vers plus de responsabilité envers notre environnement, car nous voyons que nous ne pouvons satisfaire nos besoins à long terme que si nous prenons soin les uns des autres et surtout de notre planète dans notre comportement.

Et toutes ces valeurs sont en définitive des valeurs démocratiques : respect, engagement communautaire, responsabilité.

Mais un regard sur la division de notre société concernant les actions concernant la pandémie de Corona, sur la guerre qui fait rage tout près de nous en Europe, sur toutes les personnes qui cherchent un abri loin de chez elles parce qu'elles sont politiquement persécutées dans leur propre pays, nous montre que le respect, l'engagement communautaire, la responsabilité ne sont pas si éloignés.

Pourquoi en est-il ainsi ?

## Besoins fondamentaux

pondération différente

différentes stratégies pour les satisfaire

Figure 9: Besoins fondamentaux

## 11 Les mêmes besoins, mais des pondérations différentes

Ce qui nous différencie, nous les humains, c'est le poids que ces cinq besoins fondamentaux ont pour chacun d'entre nous.

Vous connaissez certainement des personnes pour qui la liberté (l'un des cinq besoins fondamentaux) est particulièrement importante, alors que le sentiment d'appartenance (amour et appartenance) n'est pas si important pour elles. Ou encore des personnes pour qui c'est exactement l'inverse : pour qui il est très important de pouvoir se sentir membre d'un groupe (amour et appartenance), alors qu'elles n'attachent pas d'importance particulière au fait de pouvoir décider librement dans chaque situation, ou qui sont même heureuses si elles peuvent céder la décision et donc la responsabilité plus souvent. Néanmoins, ces personnes ont aussi besoin de se sentir libres - au moins de temps en temps.

Vous avez certainement dans votre entourage des personnes pour qui le plaisir est particulièrement important, et vous connaissez à votre tour d'autres personnes pour qui ce besoin n'est pas aussi intense. Et pourtant, il se trouve qu'en principe, tout le monde a besoin de s'amuser, mais à des degrés et des intensités différents.

## 12 Les mêmes besoins, mais des stratégies différentes pour les satisfaire

---

Le fait que nous, les humains, ayons tous ces besoins fondamentaux - bien qu'à des degrés divers - n'explique pas suffisamment le fait que nous adoptions des approches très différentes pour satisfaire nos besoins :

Nous ne différons pas par nos besoins fondamentaux, mais par les stratégies que nous utilisons pour les satisfaire !

Et cela présente un potentiel de conflit ! Un grand potentiel de conflit, en fait ! Les conflits ne portent pas sur nos besoins fondamentaux. Nous avons tous les mêmes besoins fondamentaux, et nous pouvons donc développer une grande compréhension les uns envers les autres. Les conflits surgissent lorsqu'il s'agit de la manière dont je veux satisfaire un ou plusieurs de mes besoins et encore plus lorsque je suis confronté à la manière dont quelqu'un d'autre a l'intention de le faire.

Et vous pouvez l'observer tous les jours :

Une personne pour qui il est très important de se sentir libre et de pouvoir prendre ses propres décisions (liberté) choisit comme stratégie de faire ce qu'elle veut sans se soucier de ce que font ses semblables - et entre ainsi en conflit avec ses semblables.

Une personne qui veut obtenir quelque chose (le pouvoir) commence à manipuler les autres parce qu'elle pense que c'est le meilleur moyen d'atteindre ses objectifs - et entre ainsi en conflit avec ses semblables.



Une personne pour qui il est très, très important de faire partie d'un groupe renonce à bon nombre de ses convictions et de ses idéaux afin d'être acceptée par ce groupe - et entre ainsi en conflit avec d'autres êtres humains qui sont sceptiques à l'égard de ce groupe.

Une personne pour qui le plaisir est très important et qui, dans son besoin de s'amuser, ne tient absolument pas compte du fait que, ce faisant, elle ennue d'autres personnes, voire les embarrasse ou les aliène, entre inévitablement en conflit avec ces personnes.

Une personne pour qui la sécurité (la survie) est très importante et qui, dans sa tentative de se sentir en sécurité tout le temps et partout, utilise d'autres personnes pour constamment établir cette sécurité - cette personne entre tôt ou tard en conflit avec ses semblables.

## 13 Chevauchement et conflits entre les cinq besoins fondamentaux

Les exemples ci-dessus démontrent deux choses :

**D'une part, ces exemples montrent que les cinq besoins fondamentaux ne peuvent être considérés comme complètement séparés les uns des autres :**

- Une personne qui fait partie d'un groupe ne satisfait pas seulement son besoin d'amour et d'appartenance, mais peut-être aussi son besoin d'amusement, parce que c'est amusant d'être ensemble avec les autres, et peut-être aussi son besoin de pouvoir, parce que les autres membres du groupe l'écoutent, et peut-être aussi son besoin de sécurité, parce que le groupe lui apporte un soutien suffisant.

Figure 10 Le chevauchement des cinq besoins fondamentaux

**D'autre part, ces exemples montrent également que les cinq besoins fondamentaux d'une personne peuvent aussi entrer en conflit les uns avec les autres.**

- Une personne qui veut faire partie d'un groupe peut ressentir un conflit intérieur entre son besoin d'amour et d'appartenance et son besoin de liberté car elle ne prend pas certaines décisions qu'elle aimerait prendre, cela parce qu'elle ne veut pas risquer de perdre l'affection des autres.

Figure 11: Conflits entre les cinq besoins fondamentaux

Et ces deux aspects soulèvent une question encore plus importante :

## 14 Quelle serait la bonne stratégie pour satisfaire ses propres besoins ?

Il n'est pas forcément facile de répondre à cette question. Et on ne trouvera probablement pas de réponse vraiment définitive à cette question. Nous essaierons quand même !

Nous pensons que l'on peut répondre à cette question par trois autres questions. C'est un peu paradoxal, mais essayons !

Pour trouver une bonne stratégie, il faut se poser les questions suivantes :

**Ce que je m'apprête à faire est-il vraiment bon pour moi ? Cela m'apportera-t-il vraiment ce que je veux ?**

**Ce que je prévois est-il bon pour mes semblables ou, au moins, ne les mettra-t-il pas dans une situation plus difficile ?**

**Ce que je prévois est-il bon pour nous tous à l'avenir ?**

Figure 12: Conseils pour trouver de bonnes stratégies

Nous sommes bien conscients que chacune de ces questions individuelles n'est pas nécessairement facile à répondre, sans parler du fait qu'il est même possible de trouver une réponse vraiment inconditionnelle à chacune d'entre elles.

Et pourtant, nous sommes convaincus que le simple fait de se poser ces questions fait la différence. Se poser ces questions initie un processus de réflexion qui, autrement, est souvent simplement perdu dans le brouhaha des événements. Et cette réflexion est importante ! Elle est importante parce qu'elle nous fait passer de décisions largement inconscientes à des décisions plus conscientes et responsables.

Résumons donc

Nous, les humains, avons les mêmes besoins fondamentaux, mais des stratégies très différentes pour les satisfaire. Et ces stratégies recèlent un potentiel considérable de conflits.

Est-ce tout ? Ces connaissances permettent-elles de vivre de manière plus responsable et plus consciente ?

## 15 La théorie du faux Self

---

Nous avons des doutes. Pourquoi ? Parce que nous rencontrons très souvent des personnes qui n'ont pas un bon accès à leurs propres besoins. Et cela soulève immédiatement une autre question :

Comment une personne qui n'a pas un bon accès à ses propres besoins peut-elle avoir un bon accès aux besoins des autres ? Ou dit autrement :

Comment quelqu'un qui a peu d'empathie pour lui-même peut-il être capable d'avoir de l'empathie et de la compréhension pour les autres ?

À ce stade, nous devons nous référer à une autre théorie. Elle vient du psychanalyste Donald Winnicott. Elle porte sur le faux self (p. 140-152).

Cette théorie dit : Le faux self est une façade défensive derrière laquelle une personne peut se sentir creuse et vide parce que ses comportements sont appris et contrôlés plutôt que spontanés et authentiques. Le Faux-Self se développe souvent à un âge très précoce. (cf. Winnicott 1960, pp. 140-152)

Les enfants qui ont de nombreuses parties d'un Faux-Self sont handicapés dans leur développement individuel. Ils doivent beaucoup jouer, s'adapter et fonctionner. Par conséquent, ils ne peuvent pas vraiment découvrir qui ils sont eux-mêmes. Et ils n'obtiennent pas de réponse à leurs souhaits d'affection inconditionnelle.

Lorsque de nombreux domaines de la vie sont affectés par les fausses parties de soi, beaucoup de frustration et de colère s'accumulent chez ces enfants. Cependant, cette frustration et cette colère restent souvent cachées derrière les fausses parties de soi. Les personnes ayant de nombreuses fausses parties de soi perdent de plus en plus l'accès à leurs propres besoins et finissent même par dissocier leurs propres besoins. En raison de cette dissociation, ces personnes n'ont pas accès à leurs propres sentiments et, ce qui rend les choses encore plus inquiétantes, elles nient de plus en plus ces sentiments aux autres. Elles ont développé peu d'empathie pour elles-mêmes et ne peuvent donc pas en faire preuve pour les autres.

C'est un défi pour les parents, cela ne fait aucun doute ! Mais à ce stade, il ne faut pas négliger l'école et ses conditions cadres, car il s'agit aussi d'une pression à la performance (devoir réaliser beaucoup de choses et fonctionner). Nous devons nous demander comment l'école elle-même peut être un lieu où l'épanouissement personnel est favorisé et où les jeunes peuvent se développer aussi librement que possible ?

Pourquoi cela est-il important ? Qu'est-ce que tout cela a à voir avec la démocratie ?

Revenons aux besoins fondamentaux tels que formulés par William Glasser et mettons-les en relation avec la théorie du faux self de Donald Winnicott.

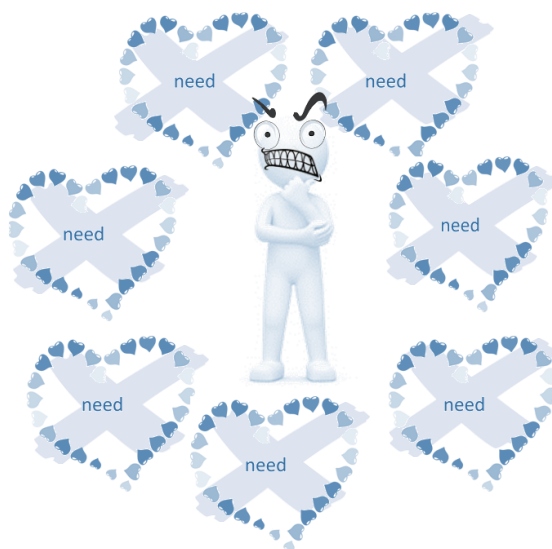
Un Vrai Moi - la contrepartie d'un Faux Moi - est une personne qui a un bon accès à ses propres besoins. Une personne capable d'empathie envers elle-même a plus de chances d'être capable d'empathie envers les autres.



Figure 13: Le vrai soi

Une personne ayant un faux self n'a pas un bon accès à ses propres besoins. Parce qu'elle a peu accès à ses propres besoins, elle peut aussi avoir peu d'empathie pour les autres.

Figure 14: Le faux self



Plus une personne possède de parties de faux self, plus elle risque également de ne pas se comporter de manière coopérative et responsable, car elle manque d'empathie pour elle-même et pour les autres.



## 16 Que peut faire l'école maintenant ?

Nous avons brièvement évoqué plus haut la pression de la performance. Pour ne pas donner une mauvaise impression, nous tenons à souligner ici que nous ne souhaitons en aucun cas le contraire. Nous pensons qu'il est important que les jeunes soient performants. Réussir quelque chose nous rend fiers. Cela répond à notre besoin de pouvoir (pouvoir pour quelque chose, pas pouvoir sur quelqu'un) et de reconnaissance. Réussir quelque chose renforce également notre estime de soi et, enfin, une bonne performance confirme toujours notre auto-efficacité (cf. Bandura, pp. 237-269) et constitue donc un important facteur de résilience.

Mais nous pensons que dans notre système scolaire, surtout lorsqu'il s'agit de responsabiliser nos enfants, il est très important que les jeunes aient aussi très souvent la possibilité d'apprendre sur le plan émotionnel. Il ne faut pas oublier que les émotions influencent dans une large mesure nos pensées et nos actions !

Veillez vous rappeler ce qui suit :

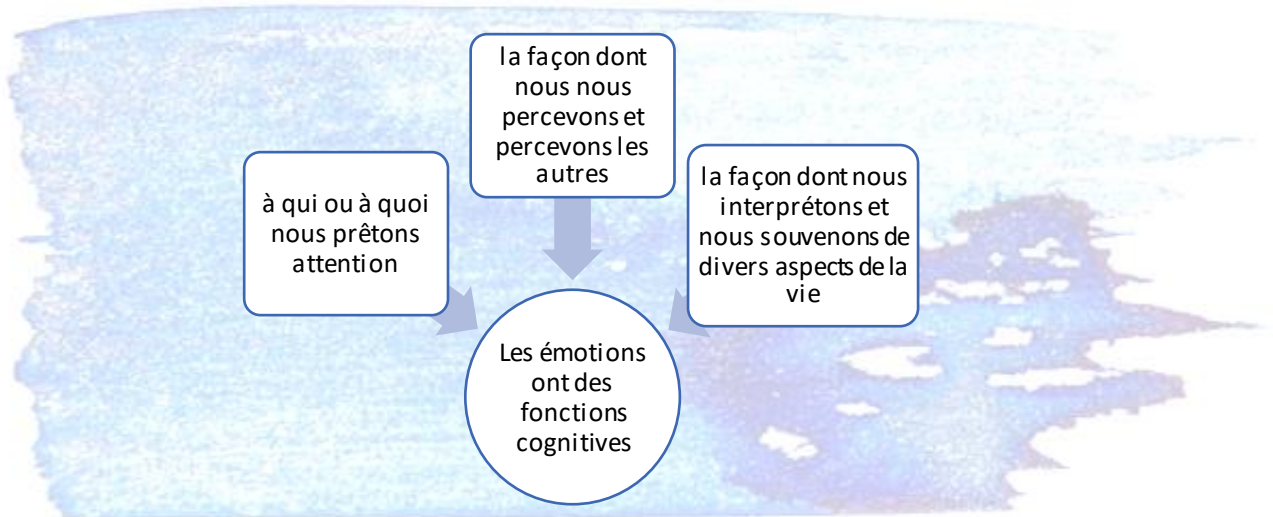


Figure 15: Emotions et fonctions cognitives

Et cela nous ramène aux questions que nous avons posées au tout début.

## 17 Les questions du début

Nous les avons à nouveau mis en évidence ci-dessous :

**Nos actions sont-elles fondamentalement rationnelles ? Prenons-nous des décisions essentiellement parce que nous avons bien pesé au préalable quelle était la meilleure décision à prendre ?**

Les émotions sont toujours impliquées dans nos décisions. Ces émotions sont liées à nos besoins fondamentaux. Si un ou plusieurs de nos besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits, nous éprouvons un sentiment désagréable qui nous incite à faire quelque chose pour nous sentir mieux à nouveau. Si nous pouvons faire preuve d'empathie pour nous-mêmes, pour les autres et pour nous tous à l'avenir lorsque nous prenons des décisions, nous faisons certainement un pas dans une direction plus juste : nous faisons des choix plus respectueux et plus responsables.

**Y a-t-il toujours, ou du moins la plupart du temps, des raisons rationnelles derrière ce que nous approuvons ? Sommes-nous d'accord ou non avec ce sur quoi nous nous sommes informés à l'avance ?**

Bien sûr, l'information joue un rôle important. Mais il est loin d'être vrai que nous prenons toutes nos décisions sur la base de considérations rationnelles uniquement. La théorie du choix est une théorie de la motivation. L'un des postulats de cette théorie est que nos besoins fondamentaux nous poussent constamment à agir. Et c'est là que nos émotions entrent en jeu. Nous nous sentons mal à l'aise lorsque nous réalisons qu'un ou plusieurs de nos besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits à l'heure actuelle. En définitive, ce sont les émotions qui nous poussent à prendre une décision, puis à mettre en œuvre ce que nous avons décidé. Il est important que nous reconnaissons lesquels de nos besoins fondamentaux sont affectés à un moment donné. Nous pouvons alors commencer à chercher une bonne stratégie (bonne pour moi, bonne pour les autres et bonne pour nous tous à l'avenir).

**Comment les humains prennent-ils leurs décisions ? Qu'est-ce qui influence nos pensées, nos sentiments et nos actions ?**

Si nous savons que les émotions influencent notre façon de penser, de ressentir et d'agir, il est particulièrement important d'avoir un bon accès à celles-ci et aux besoins qui les sous-tendent.

À ce stade, nous aimerions nous référer une fois de plus à Marshall Rosenberg, le fondateur de la communication non violente, qui dit : "Tout ce que nous faisons, nous le faisons à cause des besoins. Tous les besoins servent la vie. Rien de ce que nous faisons n'est mauvais. Mais certaines stratégies de satisfaction de nos besoins nous éloignent des autres."

Un bon accès à nos propres sentiments et à ceux des autres favorise un comportement responsable, prévenant et respectueux. Et nous en avons besoin si nous voulons renforcer activement notre démocratie.

**Et quelle contribution l'école elle-même peut-elle apporter pour aider les jeunes à devenir des habitants matures et responsables de la terre ? Pouvons-nous, nous les humains, changer de perspective ? Est-ce même possible à la lumière des récents développements très inquiétants ?**

L'école ne doit pas cesser de devenir un lieu où nos enfants peuvent s'épanouir. Il est bien plus important que les exigences constantes de performance que les enfants apprennent à coopérer et à faire preuve de considération les uns envers les autres. C'est alors qu'ils peuvent se développer librement. Ils pourront alors apprendre à prendre des responsabilités. Ils pourront alors accepter les autres et leurs opinions et chercher ensemble de bonnes solutions dans le sens d'une bonne stratégie (bonne pour moi, bonne pour les autres, et bonne pour nous tous ensemble dans le futur).

## 18 Qu'est-ce que cela signifie concrètement pour l'enseignement ?

---

Si vous pouvez adhérer pleinement à l'idée qu'il est important que les enfants puissent se développer aussi librement que possible dans leurs cours, qu'ils puissent s'épanouir et prendre conscience de l'influence (positive) qu'ils peuvent avoir sur eux-mêmes et sur les autres en étant humains, alors introduisez les cinq besoins fondamentaux dans vos cours.



Figure 16: introduire les cinq besoins fondamentaux dans vos cours.



Comment cela pourrait-il se présenter dans la pratique ?

Sur notre plateforme numérique, vous trouverez des supports de travail à utiliser immédiatement en classe avec de nombreuses images, des exemples pratiques et des exercices.



## 19 Comment la prise en compte des cinq besoins fondamentaux peut-elle trouver sa place dans la vie quotidienne de la classe ?

---

Les cinq besoins fondamentaux selon William Glasser représentent une théorie de la motivation. Rappelez-vous le début de ce module. Il s'agissait du thème de la motivation.

Cette section en parle à nouveau : Si nous partons à nouveau du principe que TOUTES les personnes ont ces besoins fondamentaux et que les besoins fondamentaux motivent nos actions, la question se pose immédiatement de savoir comment vous pouvez, en tant qu'enseignant, tenir compte des cinq besoins fondamentaux dans votre quotidien scolaire. En voici une brève compilation :

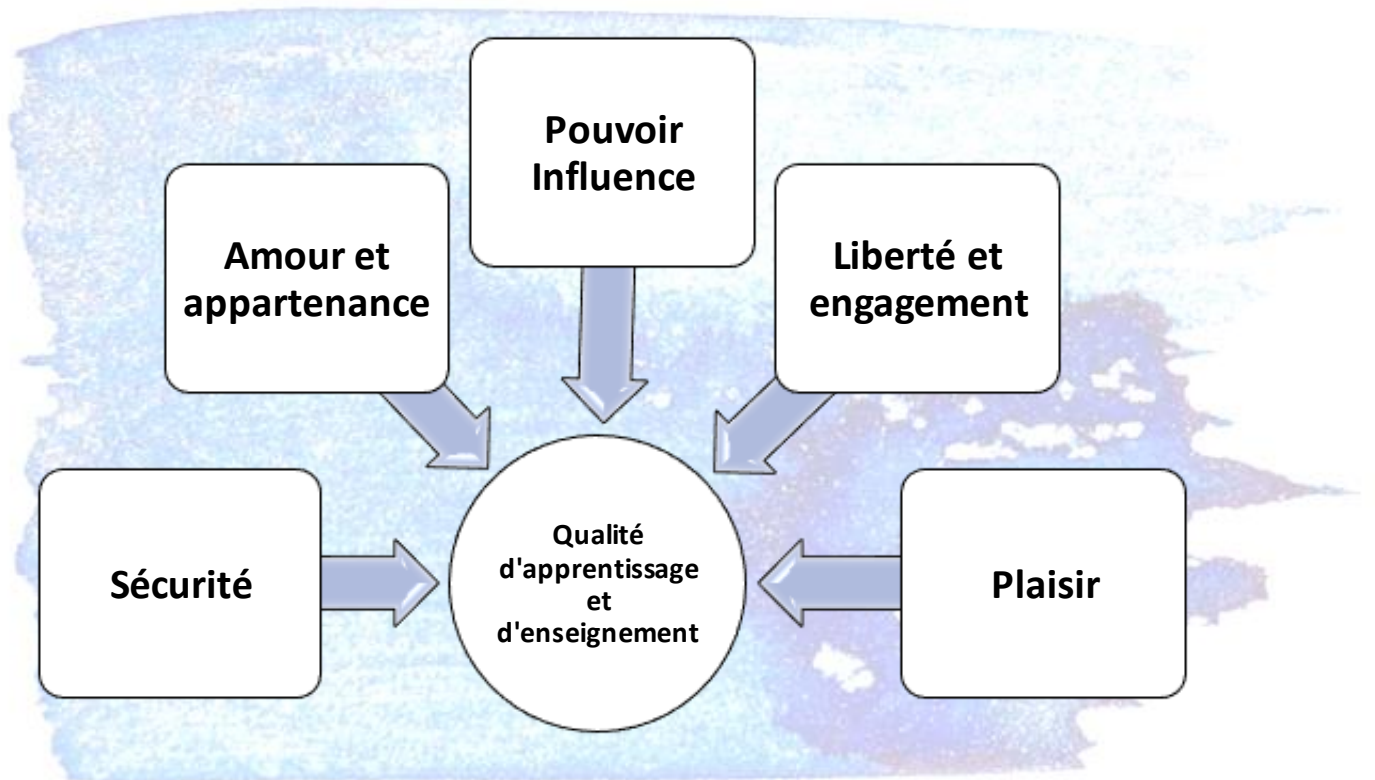


Figure 17: Les cinq besoins fondamentaux dans la salle de classe

### **Survie et sécurité**

Apprendre signifie également s'aventurer hors de la zone de sécurité encore et encore, explorer, prendre des risques, s'exposer, expérimenter. Instaurez dans la classe une culture où chercher, essayer, explorer des perspectives différentes et faire des erreurs font partie de l'apprentissage et où la stratégie est remise en question au cas par cas, mais jamais la personne.

### **Amour et appartenance**

Les gens investissent beaucoup pour appartenir à un groupe et avoir un sentiment de communauté. La qualité des relations entre les jeunes et entre les élèves et les enseignants a un impact significatif sur la motivation à apprendre et constitue un facteur important de résilience.

### **Pouvoir et influence**

De nombreuses "actions perturbatrices" dans la classe sont dues au fait que certains élèves ne sont pas en mesure de participer et de contribuer d'une manière qui les responsabilise et les influence positivement. Il est donc important de créer des espaces où les différentes

personnalités d'une classe se sentent remarquées et peuvent apporter leur contribution, par exemple par le biais de différents cadres d'apprentissage. En cas de comportement perturbateur de la part d'un élève, vous pouvez essayer de trouver avec lui le comportement qui lui permettra d'obtenir une attention positive. Le sentiment d'efficacité et d'influence peut être énormément renforcé par la reconnaissance, les félicitations pour les succès partiels et les accords d'objectifs communs.

### **Liberté et engagement**

Les jeunes ont besoin de la liberté de prendre leurs propres responsabilités. Prendre des décisions signifie aussi en assumer les conséquences. Si quelqu'un d'autre a pris la décision, qui en assume les conséquences ? C'est pourquoi il est important que les élèves - en fonction de leur âge - aient confiance et soient censés prendre une décision et en assumer la responsabilité. De cette manière, les jeunes apprennent à évaluer et à élargir leurs propres capacités et limites.

Pour pouvoir accompagner les jeunes sur le chemin de la liberté et donc de la maturité, il faut un environnement dans lequel faire des erreurs et prendre de mauvaises décisions est considéré comme faisant partie du processus d'apprentissage et de développement.

- Exemples de domaines dans lesquels les élèves peuvent mettre en pratique leurs compétences en matière de liberté, de prise de décision et de jugement :
- Faire preuve de liberté, de capacité de décision et de jugement.
- Les étudiants peuvent choisir les sujets et les contenus qu'ils souhaitent étudier en profondeur.
- Les élèves sont autorisés à fixer leurs propres priorités d'apprentissage.
- Respecter les biorythmes individuels dans la gestion du temps ; les élèves peuvent apprendre à leur propre rythme et à leur propre rythme dans la mesure du possible.
- Les étudiants sont autorisés à choisir leur propre méthode d'apprentissage.
- Les étudiants sont encouragés à fixer leurs propres objectifs et ont la possibilité d'y réfléchir.
- Les étudiants sont encouragés à s'évaluer et à évaluer leurs capacités par le biais de séances de feedback.
- Les élèves ont la possibilité de discuter et de réfléchir à leurs propres décisions.
- La participation des élèves est favorisée par des cadres d'apprentissage appropriés!

Une décision libre se traduit par un engagement qui est soutenu et nourri par la motivation intérieure. Cet engagement favorise à son tour l'état de flow, cet état dans lequel on peut se plonger dans une activité avec toute sa personnalité et sa concentration.

## Plaisir et développement

Le temps scolaire tombe à un âge où les enfants et les jeunes sont en pleine croissance et en plein développement. Ils ont donc un besoin fondamental de stimulation cognitive et sociale. Dans notre société de l'information, il existe un certain degré de saturation, qui est exacerbé par la surcharge de stimuli et l'impossibilité de mettre en œuvre les impulsions émotionnelles et physiques qui en résultent.

Pour raviver l'envie de découvrir et d'assimiler de nouvelles choses et pour stimuler le besoin de croissance, il est donc important d'offrir des possibilités d'apprentissage qui couvrent l'ensemble du cycle :

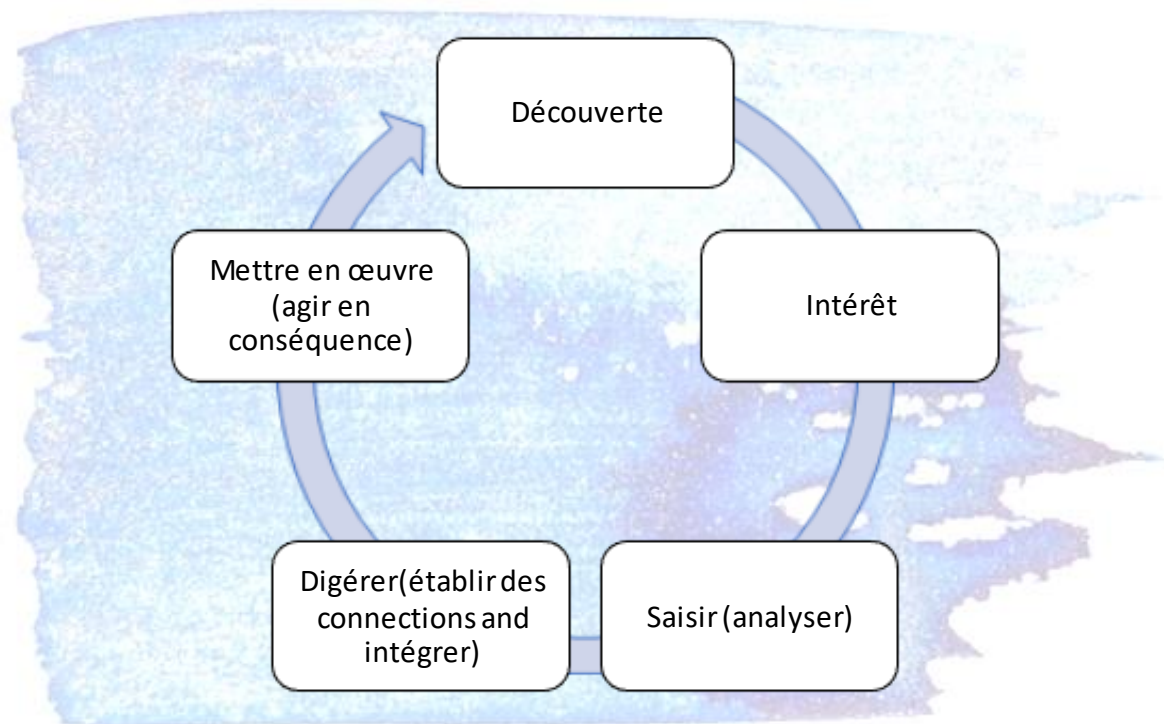


Figure 18: Cycle d'apprentissage

Les possibilités d'apprentissage doivent également être diversifiées pour s'adresser à tous les types d'apprenants afin de rendre justice à la structure de classe majoritairement hétérogène.

Pour que les élèves puissent apprendre de manière autonome, ils doivent non seulement apprendre à acquérir des méthodes (d'apprentissage) importantes, mais aussi à gérer et à contrôler leurs propres processus éducatifs. Cela inclut la gestion de soi et du temps ainsi que la capacité d'auto-évaluation. Les guides d'apprentissage individuels à l'école supérieure peuvent aider à améliorer les méthodes d'apprentissage et les compétences d'auto-organisation qui n'ont pas encore été optimisées.

## 20 Quelques mots pour finir sur le sens et les émotions positives

---

### Signification/sens

Pour tout ce qui est laborieux, le bénéfice et la signification doivent également être reconnaissables. L'apprentissage et l'engagement scolaire sont exigeants, il est donc important de rendre transparent le bénéfice de l'effort. Peut-être l'obtention d'une bonne évaluation/classe est-elle suffisante comme retour d'information, mais le fait de lier l'effort à des éléments qui favorisent l'identification, à des objectifs personnels des élèves ou à des valeurs que les élèves considèrent comme positives, peut également avoir un effet significatif. Des objectifs d'apprentissage transparents et compréhensibles permettent une évaluation de la réussite au-delà des notes, d'une part, et d'autre part, les étudiants ont le sentiment que leur besoin de sens est pris au sérieux. La formulation des objectifs et la communication de l'importance des contenus d'apprentissage pour la réalisation des objectifs personnels favorisent également la motivation à apprendre.

### Les émotions positives

Nos émotions déterminent ce qui nous intéresse et ce qui ne nous intéresse pas. C'est pourquoi les émotions positives sont si importantes pour les processus d'apprentissage. Dans le contexte scolaire, les émotions positives découlent, entre autres, d'un sentiment d'appartenance, d'un haut niveau d'identification par l'accord avec ses propres valeurs, de perspectives d'avenir positives, de l'implication de l'ensemble de la personnalité (penser-sentir-vouloir) et de la satisfaction du besoin de croissance. Les émotions négatives telles que la peur ou les exigences excessives provoquent la libération d'hormones de stress qui inhibent la capacité de penser et de se souvenir.

Les émotions positives en classe peuvent également être favorisées par le choix du matériel d'apprentissage, par un comportement appréciateur et encourageant, par un climat de classe propice au bien-être, par l'humour et le rire, ainsi que par l'appréciation et la valorisation des réalisations.

## 21 Liste des figures

---

Figure 1 : modèle de compétences démocratiques de base .....	4
Figure 2 : compétences démocratiques de base - compétences cognitives.....	5
Figure 3 : Emotions et fonctions cognitives.....	6
Figure 4 : besoins différents - mêmes besoins ?.....	11
Figure 5 : Inventaire des besoins - Centre pour la communication non violente.....	11
Figure 6 : Caractéristiques des cinq besoins fondamentaux.....	13
Figure 7 : Les cinq besoins fondamentaux de William Glasser .....	14
Figure 8 : Spécification des cinq besoins fondamentaux de Glasser .....	15
Figure 9 : Besoins fondamentaux .....	17
Figure 10 : chevauchement des cinq besoins fondamentaux.....	19
Figure 11 : Conflits entre les cinq besoins fondamentaux.....	20
Figure 12 : Conseils pour trouver de bonnes stratégies .....	20
Figure 13 : Le vrai soi .....	23
Figure 14 : Le faux self .....	23
Figure 15 : Emotions et fonctions cognitives .....	24
Figure 16 : introduire les cinq besoins fondamentaux dans vos cours. ....	26
Figure 17 : Cinq besoins fondamentaux dans la salle de classe .....	28
Figure 18 : Cycle d'apprentissage .....	31

## 22 Sources et références

---

- Bandura, A. (1978). Réflexions sur l'auto-efficacité. *Advances in behaviour research and therapy*, 1(4), p. 237-269.
- Centre pour la communication non violente. (2022). *Inventaire des besoins*. Disponible sur : <https://www.cnvc.org/training/resource/needs-inventory> (2022-09-21)
- Glasser, W. (1999). *La théorie du choix : Une nouvelle psychologie de la liberté personnelle*. Harper Perennial, p. 25-43.
- Linde, S & Linde-Leimer, K. (2021). *Les besoins humains fondamentaux*. Disponible sur : <https://training.european-heart.eu/toolkit/index.php?localize=en> 2022-09-21
- Linde, S. & Linde-Leimer, K. (2021). *Stratégies pour répondre aux besoins fondamentaux*. Disponible à l'adresse : <https://training.european-heart.eu/toolkit/index.php?localize=en> 2022-09-21
- Maslow, A. H. (1943). Une théorie de la motivation humaine. In : *Psychological Review*. Vol. 50 #4, p. 370-396
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation et personnalité*. New York Harper & Row Publishers
- Nolting ,H.-P. & Paulus P. (2018). *Psychologie lernen. Eine Einführung und Anleitung*. Weinheim Basel : Beltz Verlag, p. 63-77.
- Rosenberg, M. B. (2002). *Nonviolent communication : Un langage de compassion*. Encinitas, CA : Puddledancer Press
- Rosenberg, M. B. (2004). *Le cœur du changement social : How to make a difference in your world*. PuddleDancer Press.
- Winnicott, D.W. (1960). Distorsion du Moi en termes de Vrai et Faux Moi. Dans : Winnicott, D.W., Ed., *The Maturational Processes and the Facilitating Environment : Studies in the Theory of Emotional Development*, Karnac Books, Londres, p. 140-152.