|  |
| --- |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste**Exercice 1: vos succès personnels passés** |
| Rappelez-vous une situation dans votre vie où vous étiez vraiment fier de vous.  Décrivez brièvement cette situation:   * De quoi étiez-vous fier exactement ? * Comment l'avez-vous ressenti dans votre corps ? * Lesquelles de vos capacités étaient impliquées dans ce sentiment de réussite ? * Imaginez que vous revivez cette expérience maintenant et que vous êtes en plein dedans, plein de fierté et de confiance en vous - avec quelle attitude allez-vous maîtriser les défis futurs? |
| *Vos notes* |

|  |
| --- |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste**Exercice 2: Votre manière d’apprendre. De quoi avez vous besoin pour bien apprendre une leçon?** |
| Réfléchissez aux conditions dans lesquelles vous pouvez vous-même apprendre le mieux.   * Qu'est-ce qui doit être satisfait en vous ? * Pouvez-vous apprendre au mieux lorsque vous êtes complètement calme et détendu, lorsque vous êtes légèrement activé ou lorsque vous êtes très excité ? (Survie) * Comment pouvez-vous créer cet état lorsque vous avez l'intention d'apprendre quelque chose ? * Combien et combien de temps pouvez-vous apprendre d'un seul tenant avant que votre concentration ne faiblisse ? (Liberté) * Lorsque vous remarquez que votre concentration faiblit, il est bon de faire une pause où vous pouvez bouger et laisser ce que vous avez appris s'imprégner avant de continuer. * Qu'est-ce qui vous aide à apprendre de manière concentrée ? Le pouvoir. * Avez-vous besoin d'une table libre où rien ne vous distrait, avez-vous besoin de bouger, est-ce plus facile pour vous si vous lisez à haute voix ou marquez les parties importantes ? * Comment pouvez-vous vous motiver à apprendre si vous trouvez la matière moins intéressante ? (amusant) * Réfléchissez aux avantages de bien apprendre quelque chose. Où cela peut-il vous aider dans votre vie ? Comment pouvez-vous vous récompenser d'une manière significative? |
| *Vos notes* |

|  |
| --- |
| **Exercice 3: Incompatible?** |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste Parfois, nous nous trouvons dans des situations où deux besoins semblent incompatibles.  Sigrid est dans une classe où il y a beaucoup plus de garçons que de filles. Par conséquent, parmi ces cinq filles, il existe une loi non écrite selon laquelle tout le monde doit se serrer les coudes pour ne pas être négligé. La plupart du temps, c'est Wilma qui détermine ce qui est considéré comme une opinion dans ce groupe et ce qui doit être fait. Sigrid s'y plie et ne dit rien lorsqu'elle a une opinion différente, car elle a peur d'être mise à l'écart et de rester seule.  Quels sont les besoins de Sigrid qui sont affectés? |
| *Vos notes* |
| Solution: Les besoins de liberté et d'appartenance sont avant tout concernés. Sigrid met en danger son besoin de liberté (avoir sa propre opinion, pouvoir prendre ses propres décisions) pour que son besoin d'appartenance soit satisfait. Voir aussi la partie 2 de cette brochure. |

|  |
| --- |
| **Exercice 4: Les mondes virtuels** |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste Felix, un de tes camarades de classe, est un joueur. Il a peu de temps à consacrer à l'école ou à ses amis car il passe beaucoup de temps sur son ordinateur portable. Quels sont les besoins qu'il satisfait par ce comportement?   * Qu'est-ce que cela a à voir avec le besoin de s'amuser ? * Quel est le rapport avec le besoin de pouvoir ? * Qu'est-ce que cela a à voir avec le besoin d'amour et d'appartenance ? * Qu'est-ce que cela a à voir avec le besoin de liberté ? * Qu'est-ce que cela a à voir avec le besoin de sécurité et de survie? |
| *Vos notes* |
| Solution:   * Joie : colorier, découvrir de nouvelles choses, oublier le temps et tout ce qui vous entoure. * Pouvoir : capacités et pouvoirs que vous n'avez pas en tant qu'être humain. * Amour et appartenance : enthousiasme, joie * Liberté : décider par soi-même * Sécurité et survie : sensations fortes, mais rien ne peut vraiment arriver   Aussi excitant et tentant que cela puisse être de se plonger dans des mondes de jeux virtuels, Félix ne doit pas oublier ses besoins fondamentaux dans le monde réel. Si vous en faites trop avec les jeux, vous perdez la liberté de décider vous-même de l'utilisation de votre temps, ainsi qu'un bon contact avec vous-même et vos semblables. |

|  |
| --- |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste**Exercice 5: Vos besoins fondamentaux sont-ils satisfaits?** |
| Pouvez-vous être d'accord avec chacun de ces éléments?   * Ma survie est assurée (j'ai à manger et à boire, un endroit où dormir, je me sens en bonne santé et bien portant) ; et je me sens en sécurité. * J'ai au moins une personne que j'aime et qui se soucie également de moi. Il y a au moins une personne dans ma vie sur laquelle je peux compter lorsque j'ai besoin de quelque chose. J'ai également quelqu'un avec qui j'aime passer du temps et avec qui je me sens bien. * Je peux prendre mes propres décisions dans ma vie et j'ai des domaines dans ma vie, appropriés à mon âge, dont je suis autorisé à prendre la responsabilité. (Par exemple : ma chambre, la façon dont j'organise mes devoirs, les amis que je rencontre, la façon dont je dépense mon argent de poche, etc.) * Je m'amuse suffisamment dans ma vie et j'ai aussi suffisamment d'occasions de découvrir de nouvelles choses. * Je me sens respecté par mes pairs et je peux apporter mes opinions et mes idées.   C'est ainsi que l'on pourrait décrire l'état de base souhaitable. Dans la plupart des cas, du moins dans notre société, c'est le cas. |
| *Vos notes* |

|  |
| --- |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste**Exercice 6: De quoi avez vous besoin à cet instant?** |
| Imaginez la situation suivante : Vous êtes assis depuis plusieurs heures à étudier pour l'examen du lendemain. Vous remarquez une agitation et un sentiment de malaise qui montent en vous.  Imaginez comment vous percevez cette agitation et ce sentiment de malaise - que veulent-ils vous dire?   1. Peut-être avez-vous besoin de faire de l'exercice pour relancer votre circulation, peut-être avez-vous soif ou faim ? (De quel besoin fondamental parlons-nous ici). 2. Vous avez peut-être peur de ne pas réussir l'examen et d'échouer ? (De quel besoin fondamental parlons-nous ici ?) 3. Peut-être préférez-vous être avec d'autres personnes plutôt que d'étudier seul ? (De quel besoin fondamental s'agit-il ici ?) 4. Peut-être vous sentez-vous obligé d'apprendre et préféreriez-vous faire quelque chose de complètement différent ? (De quel besoin fondamental s'agit-il ici ?) 5. Peut-être trouvez-vous le matériel totalement inintéressant et ne savez-vous pas à quoi il vous servira un jour dans votre vie ? (De quel besoin fondamental s'agit-il ?). |
| *Vos notes:* |
| Solutions:  1. sécurité et survie  2. le pouvoir  3. amour et appartenance  4. la liberté  5. le plaisir |