

## La roue des besoins

Cette **roue des besoins** peut permettre aux enfants de clarifier ce dont ils ont besoin quand ils se sentent submergés par leurs émotions ou au bord de la violence.

Marshall Rosenberg, concepteur du processus de Communication Non Violente, estime que **notre manque de « connaissance du langage des besoins » est un obstacle à la résolution pacifique des conflits**. Selon Rosenberg, chaque message, quel que soit son contenu ou sa forme, est l'expression d'un besoin. Face à un message négatif (critique, attaque, jugement, moquerie, humiliation...), nous pouvons réagir de 4 façons :

1. nous juger fautif (auto dénigrement, auto critique)
2. rejeter la faute sur les autres (dénigrement et critique des autres)
3. identifier nos propres émotions et besoins (auto empathie, intelligence émotionnelle)
4. identifier les émotions et les besoins qui se cachent derrière le message négatif de l'autre (empathie pour l'autre, intelligence relationnelle)

Ainsi, **apprendre aux enfants à raisonner en termes de besoins** (discerner leurs propres besoins à l'origine de leurs émotions et les besoins des autres) est capitale dans l'apprentissage de la résolution non violente des conflits.

Les enfants peuvent bien sûr éprouver plusieurs émotions en même temps et donc avoir plusieurs besoins dans une même situation.

Cette roue des besoins peut être utilisée au cours de petites **mises en scène ou de scénarios sociaux** qui vont permettre aux enfants d'apprendre à raisonner en termes de besoins. Par exemple, les enfants pourront s'exercer à des scénarios du type :

*Mon frère a triché et j'ai perdu à cause de cela.*

*Je n'aime pas les épinards et j'ai été obligée d'en manger à la cantine.*

*Des camarades de classe ont jeté des cailloux sur une voiture et ont accusé des passants.*

*J'ai aidé ma sœur à faire sa corvée de vaisselle et elle ne m'a pas remercié.*

*Ma cousine m'a bousculée et elle ne s'est pas excusée.*

*J'ai eu une mauvaise note à mon contrôle.*

*La maîtresse a déchiré ma feuille parce qu'elle a dit que je n'avais pas assez bien travaillé.*

*Maman m'a crié dessus.*

*Je suis tombée et je me suis fait mal.*

*Max a pris le ballon alors que j'étais en train de jouer avec.*

*J'ai invité une amie à jouer à la maison et elle ne veut rien faire de ce que je propose.*

Les scénarios peuvent s'inspirer de petits ou gros conflits rencontrés par les enfants à l'école ou à la maison.

Ces situations peuvent s'appliquer à eux-mêmes (auto empathie) et/ou aux autres (empathie pour les autres) :

« *J'ai/j'aurais eu besoin de... »*

« *Quand il dit cela, il a besoin de... ou peut-être de... »*

*« J'ai vraiment besoin de sentir que... et aussi que... »*

*« Elle a fait ça parce qu'elle avait besoin de... et de... »*

Nos émotions et nos besoins sont liés. Ces exercices sur les besoins doivent venir après un travail sur les émotions (reconnaître les émotions et toutes leurs [dimensions](#), [mimer](#) les émotions, connaître le [vocabulaire](#) des émotions, exprimer avec [précision](#) les émotions...). Nos émotions sont liées à nos besoins et celles-ci nous préviennent quand nos besoins ne sont plus nourris. Ces émotions doivent être prises comme des signaux d'alarme. Il peut donc être utile de proposer une liste des émotions aux enfants pour les aider à lier les émotions aux besoins.