

# L'ARBRE DES BESOINS

Présenté par CREASOL

## 1. Source

Petit cahier d'exercices. Les clés de la communication non-violente. Anne Van Stappen. Jouvence. Collection Cahiers d'exercices, n°10.

## 2. Description

L'arbre symbolise les besoins vitaux et invite à s'exprimer sur ces derniers.

## 3. Objectifs

*Selon les termes du référentiel :*

UF1 - Bilan personnel et professionnel

- Pouvoir utiliser les concepts de valeurs, compétences, ressources, freins et moteurs
- Etre capable d'exprimer ses valeurs, ses centres d'intérêt, ses leviers et ses freins
- Nommer et mettre en lien les éléments de son parcours
- Etre capable de prendre conscience de ce qui fait avancer, identifier ce qui peut initier le changement
- Tirer parti des caractéristiques de l'environnement afin de mettre en œuvre des actions positives pour soi en tenant compte de ses ressources et freins.
- Etre capable de se reconnaître des compétences, des ressources, du potentiel (se valoriser)

*Selon le centre :*

L'outil mène les stagiaires à réfléchir sur leurs besoins, ce qui leur fait du bien et les pousse à réfléchir à des pistes d'action.

## 4. Public

Adultes / niveau écrit : autonome.

## 5. Matériel

Copie de l'arbre / dessin de l'arbre.

## 6. Analyse de l'outil



*Les participants sont-ils acteurs du processus ?*

✓ Oui.

*En quoi l'outil est-il mobilisateur ?*

✓ Réflexion, introspection, estime de soi.



*En quoi l'outil permet-il de porter un regard positif sur le parcours professionnel, formatif, personnel ?*

✓ L'outil permet la remise en question ; il permet de faire le point à différents moments du parcours.

*Cet outil permet-il de valoriser le participant à partir de là où il se trouve dans son parcours ?*

✓ Oui.



*Cet outil permet-il au participant de porter un regard analytique sur son parcours ?*

✓ Oui.



*Cet outil favorise-t-il le respect ? Est-il rassurant, sécurisant ?*

✓ Ce n'est pas le but premier de l'outil.



*Cet outil ouvre-t-il le champ des possibles, des perspectives positives pour le futur ?*

✓ L'outil permet la remise en question.

✓ Il ouvre les pistes d'action.



*Cet outil est-il conçu pour un public spécifique ?*

✓ Non.



*Cet outil s'appuie-t-il sur le groupe en tant que collectif et facilitateur ?*

✓ Non.