

## Fiche 9 : Mes applis, mes besoins

Activité courte

Activité longue



12 ans et plus

Avoir conscience de soi

### Matériel

- L'outil d'intervention "Le smartphone des besoins"
- Pâte adhésive
- Annexe
- Fiche d'accompagnement

### Introduction :

Cette activité permettra d'aider les participants à réfléchir à leurs besoins quotidiens et fondamentaux, notamment au regard de leurs pratiques numériques.

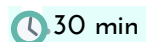
### Objectifs :

- Développer la conscience de soi
- Questionner son utilisation des écrans

### Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Débat


### Déroulé de l'animation :

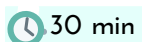


30 min

#### Temps 1 : Le smartphone des besoins

L'animateur présente et invite les participants à utiliser l'outil Smartphone des besoins

Outil "Le smartphone des besoins" à télécharger sur notre portail 






30 min

#### Temps 2 : Identification et illustration des besoins avec les écrans

A partir des besoins identifiés, l'animateur demande aux participants quels besoins sont satisfaits ou non par l'utilisation des écrans. Il leur demande d'illustrer par un exemple en s'inspirant s'ils le souhaitent de la Roue des besoins (cf. annexe 9.1)



### Pour aller plus loin :

- L'expression des besoins 
- La roue des émotions-Enfants 
- Le petit cahier des ÉMOTIONS 

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

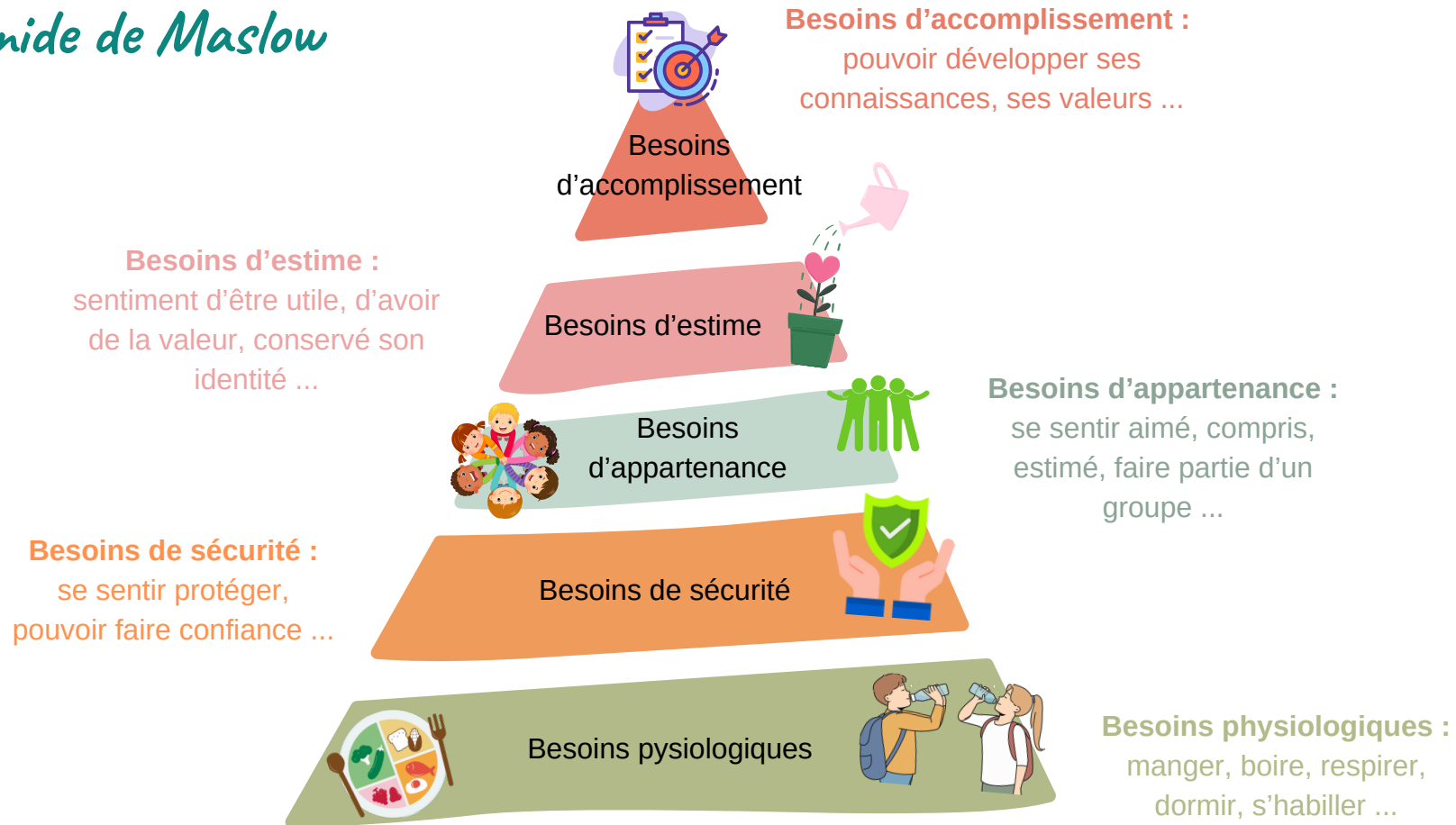
C'est quoi un écran ?

## Fiche d'accompagnement : Mes applis, mes besoins

### La pyramide des besoins d' A. Maslow.

Abraham Maslow a créé une pyramide des besoins, communément appelée la pyramide de Maslow. Elle a pour rôle de hiérarchiser les 5 besoins fondamentaux des individus à savoir : les besoins physiologiques, le besoin de sécurité, le besoin d'appartenance, le besoin d'estime et le besoin d'accomplissement.

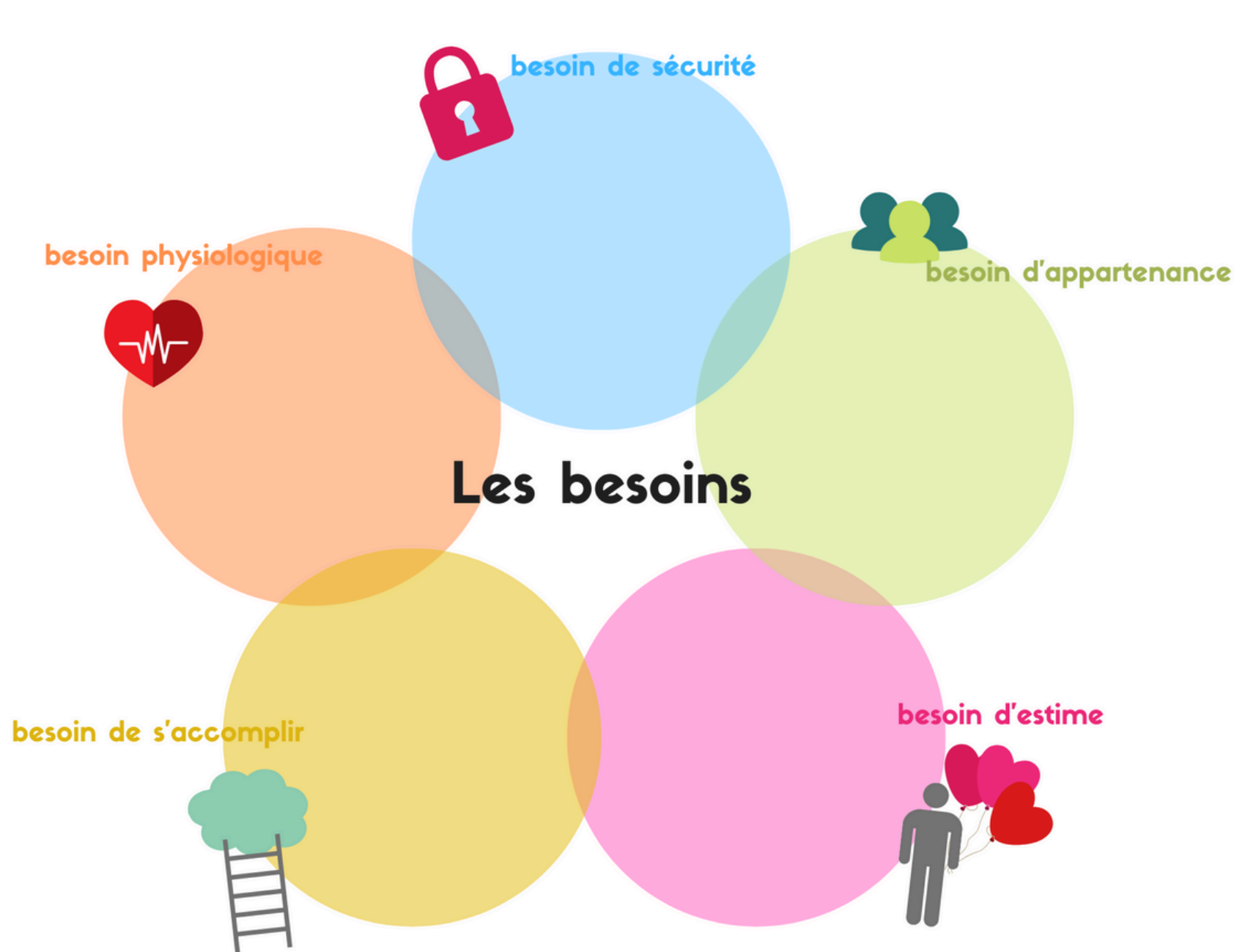
### Pyramide de Maslow



Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?



Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?