



# L'atelier « Relaxation »

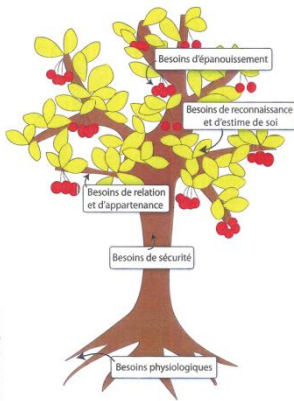


## Les ressentis

|                              |  |
|------------------------------|--|
| général                      | <p>Épuisé : 2<br/>           Perplexe : 1<br/>           Intéressé : 3<br/>           Heureux : 1<br/>           Surpris : 1<br/>           Méditatif : 2<br/>           Séduit : 1<br/>           Apaisé : 1<br/>           Zen : 1<br/>           Détendu : 2<br/>           Content et déçu de ne pas pouvoir faire certains exercices, difficile par rapport à mes problèmes de genoux</p> |
| par rapport aux déplacements | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Quelques pas tout à fait accessibles</li> <li>✓ Ok (2x)</li> <li>✓ TB</li> <li>✓ Bien</li> <li>✓ Bucolique</li> <li>✓ Les accompagnatrices ont veillé à ce que tout le monde soit là</li> </ul>   |
| par rapport à l'accueil      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Un peu rapide</li> <li>✓ Très doux</li> <li>✓ Bonne chaleur de la pièce, jeu d'accueil pour se mettre en route</li> <li>✓ Bon travail, calme</li> <li>✓ Très sympa le jeu avec les balles</li> <li>✓ TB (2x)</li> <li>✓ Super. Même si j'aime moins les jeux de balles</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ouvert et chaleureux (2x)</li> <li>✓ Bon accueil</li> </ul>  |
| Les règles et limites ont-elles été clairement énoncées | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bonnes consignes</li> <li>✓ Oui avec une histoire d'indien pour les enfants</li> <li>✓ Oui (3x)</li> <li>✓ Ok</li> <li>✓ RAS</li> <li>✓ Le strict nécessaire énoncé</li> <li>✓ Tout était clair</li> <li>✓ Consignes claires et précises et surtout bon rappel du droit au joker</li> <li>✓ Clairement énoncées et montrées</li> </ul>   |
| par rapport à l'animation                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Avec la progression d'une histoire, Carine nous amène à la relaxation, l'enracinement</li> <li>✓ Très calme et doux. Agréable d'apprendre quelques mouvements pour détendre le dos</li> <li>✓ Bien plaisant, mise en confiance</li> <li>✓ Très agréable, rencontre avec soi</li> <li>✓ TB ! Belle découverte et chouette histoire</li> <li>✓ Des petits trucs à reproduire</li> <li>✓ TB</li> <li>✓ Super</li> <li>✓ Fluide et naturelle</li> <li>✓ Très intéressant et très apaisant (2x)</li> <li>✓ Belle connaissance de l'animation, belle maîtrise</li> </ul> |
| par rapport à la clôture de l'animation                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Oui, elle prévient qu'il reste un peu de temps</li> <li>✓ Petit bilan avec une envie de délocaliser une formation de 2 jours</li> <li>✓ Aide aux rangements</li> <li>✓ Bien</li> <li>✓ Je me suis endormie...</li> <li>✓ Envie de dormir</li> <li>✓ TB</li> <li>✓ Super</li> <li>✓ Abrupte</li> <li>✓ En harmonie</li> <li>✓ Le temps passe très vite</li> <li>✓ Moment de partage intéressant</li> </ul>  |

J'ai besoin de...



# Les besoins

Besoins physiologiques



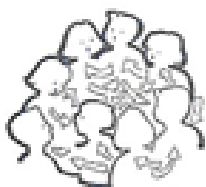
|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| Besoin de manger    | Oui : 1<br>Non :   |
| Besoin d'air        | Oui : 3<br>Non : 1 |
| Besoin de calme     | Oui : 8<br>Non : 1 |
| Besoin de mouvement | Oui : 4<br>Non :   |
| Besoin de sommeil   | Oui : 5<br>Non : 2 |
| Besoin de boire     | Oui : 1<br>Non :   |

Besoins de sécurité physique et affective



|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| Besoin de sécurité   | Oui : 9<br>Non : |
| Besoin de confiance  | Oui : 9<br>Non : |
| Besoin d'ordre       | Oui : 4<br>Non : |
| Besoin de protection | Oui : 7<br>Non : |
| Besoin de soin       | Oui : 6<br>Non : |
| Besoin de respect    | Oui : 8<br>Non : |
| Besoin de fiabilité  | Oui : 4<br>Non : |

Besoins de relation et d'appartenance



|                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| Besoin d'écoute                      | Oui : 4<br>Non : 1 |
| Besoin de faire partie d'un groupe   | Oui : 4<br>Non :   |
| Besoin de coopération                | Oui : 2<br>Non : 1 |
| Besoin d'échange                     | Oui : 3<br>Non : 1 |
| Besoin de contribution/participation | Oui : 2<br>Non :   |
| Besoin d'avoir des amis              | Oui : 2<br>Non :   |
| Besoin de consolation                | Oui : 1<br>Non :   |
| Besoin de soutien                    | Oui : 2<br>Non : 1 |
| Besoin d'affection                   | Oui : 4<br>Non :   |
| Besoin de tendresse                  | Oui : 2<br>Non :   |

Besoins de reconnaissance et d'estime de soi



|   |                    |
|---|--------------------|
| Besoin de compréhension   | Oui : 4<br>Non :   |
| Besoin d'appréciation   | Oui : 4<br>Non :   |
| Besoin d'être fier de moi                                       | Oui : 2<br>Non :   |
| Besoin de défi/stimulation                                      | Oui : 1<br>Non : 1 |
| Besoin d'amusement  | Oui : 4<br>Non :   |
| Besoin d'autonomie (choisir, décider moi-même, faire tout seul) | Oui : 4<br>Non :   |
| Besoin de justice   | Oui : 2<br>Non :   |
| Besoin de connaissance de soi                                   | Oui : 7<br>Non :   |

Besoins d'épanouissement

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| Besoin de paix     | Oui : 5<br>Non : 1 |
| Besoin de célébrer | Oui : 1<br>Non : 1 |