



# L'atelier « Relaxation »

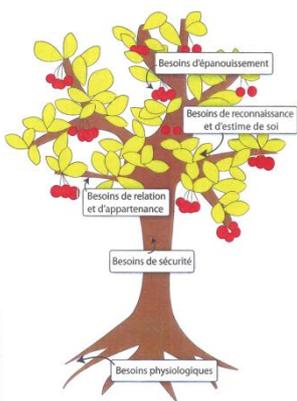


## Les ressentis

général	<p>Épuisé : 2            Perplexe : 1            Intéressé : 3            Heureux : 1            Surpris : 1            Méditatif : 2            Séduit : 1            Apaisé : 1            Zen : 1            Détendu : 2            Content et déçu de ne pas pouvoir faire certains exercices, difficile par rapport à mes problèmes de genoux</p>
par rapport aux déplacements	<p>✓ Quelques pas tout à fait accessibles            ✓ Ok (2x)            ✓ TB            ✓ Bien            ✓ Bucolique            ✓ Les accompagnatrices ont veillé à ce que tout le monde soit là</p>
par rapport à l'accueil	<p>✓ Un peu rapide            ✓ Très doux            ✓ Bonne chaleur de la pièce, jeu d'accueil pour se mettre en route            ✓ Bon travail, calme            ✓ Très sympa le jeu avec les balles            ✓ TB (2x)            ✓ Super. Même si j'aime moins les jeux de balles</p>

	<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



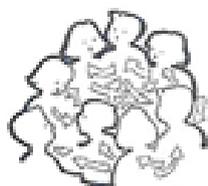
Besoin de manger	Oui : 1 Non :
Besoin d'air	Oui : 3 Non : 1
Besoin de calme	Oui : 8 Non : 1
Besoin de mouvement	Oui : 4 Non :
Besoin de sommeil	Oui : 5 Non : 2
Besoin de boire	Oui : 1 Non :

Besoins de sécurité physique et affective



Besoin de sécurité	Oui : 9 Non :
Besoin de confiance	Oui : 9 Non :
Besoin d'ordre	Oui : 4 Non :
Besoin de protection	Oui : 7 Non :
Besoin de soin	Oui : 6 Non :
Besoin de respect	Oui : 8 Non :
Besoin de fiabilité	Oui : 4 Non :

Besoins de relation et d'appartenance



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

Besoins de reconnaissance et d'estime de soi



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

Besoins d'épanouissement

Besoin de paix	Oui : 5 Non : 1
Besoin de célébrer	Oui : 1 Non : 1