



Les besoins



Table des matières

1.1.	LES BESOINS.....	3
1.2.	ACTION.....	4
1.2.1	<i>Quelques pistes pour identifier vos besoins</i>	4
1.2.2	<i>Vos besoins dans le couple</i>	4
1.2.3	<i>Vos besoins à vous de manière générale</i>	5
1.2.4	<i>Les besoins de votre partenaire dans le couple</i>	5
1.2.5	<i>Les besoins de votre partenaire en dehors du couple</i>	6
1.2.6	<i>Satisfaire vos besoins</i>	6
1.2.7	<i>Fiche de synthèse – les besoins</i>	7
1.3.	MES NOTES	8

1.1. Les besoins

L'essentiel

- Un besoin est quelque chose d'essentiel à notre vie pour nous sentir bien, pour vivre confortablement
- Types de besoins (Pyramide de Maslow)



- Ils sont conscients ou inconscients
- Besoin non-satisfait = **frustration**, colère, perte de motivation et désengagement

1.2. Action

1.2.1 Quelques pistes pour identifier vos besoins

- Une fois que les besoins primaires sont satisfaits (manger, dormir, se loger, etc): de quoi avez-vous besoin pour être heureux / heureuse ? pour être satisfait(e), et motivé(e) ?
- Qu'est-ce qu'il vous manque au quotidien pour être épanoui(e), pour prendre du plaisir ?
- Soyez attentif aux émotions. Les émotions positives et négatives sont un moyen efficace d'identifier vos besoins. Chaque fois qu'on va exprimer de la joie, de la satisfaction, quelque part, il y a une réponse favorable à un besoin. Qu'est ce qui concrètement vous met en joie ?
En revanche, si il y a de la frustration, de l'agacement, de la colère, c'est qu'il y a un besoin pour lequel il n'y a pas de réponse
- Lorsque vous avez identifié un besoin, il peut être intéressant de rechercher ce qui se cache derrière. Pourquoi ce besoin ? et une fois que vous avez cette réponse, le pourquoi du pourquoi. Posez-vous jusqu'à 5x le pourquoi du pourquoi.

1.2.2 Vos besoins dans le couple

De quoi avez-vous besoin pour être heureux/heureuse dans votre couple ?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

1.2.3 Vos besoins à vous de manière générale

Indépendamment du couple, de quoi avez-vous besoins pour être heureux/heureuse, pour vous-même ?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

1.2.4 Les besoins de votre partenaire dans le couple

Quels sont les besoins de votre partenaire au sein du couple ?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

1.2.5 Les besoins de votre partenaire en dehors du couple

Indépendamment du couple, quels sont ses besoins pour être heureux/heureuse ?

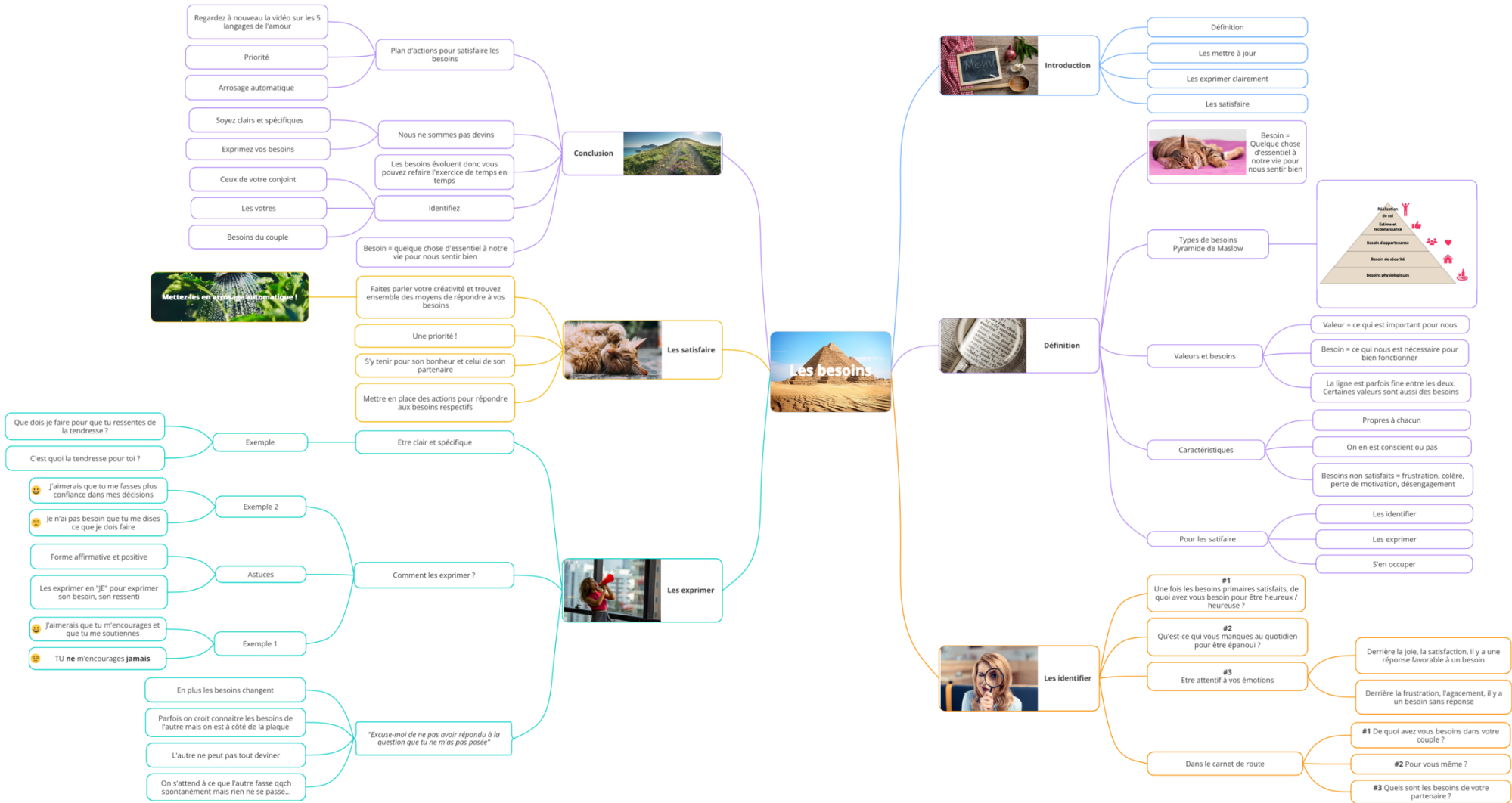
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

1.2.6 Satisfaire vos besoins

C'est déjà super d'avoir identifié ses besoins. C'est encore mieux de les satisfaire !

Demandez-vous qu'est-ce que vous pouvez mettre en place pour satisfaire les besoins identifiés. Faites l'exercice en tout cas pour les besoins qui vous paraissent les plus importants. Mettez en place un plan d'action pour que ces besoins soient satisfaits de manière régulière en mode « arrosage automatique ».

1.2.7 Fiche de synthèse – les besoins



1.3. Mes notes

Copyright 2021

© Extend-Up Saràl - Alain Jeanfavre

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération, ou transmis sous aucune forme ou par aucun moyen, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou toute autre manière, sans l'autorisation préalable écrite de l'auteur.

Malgré tous les soins apportés à la composition du texte, l'auteur ne peut être rendu responsable du dommage qui pourrait résulter directement ou indirectement d'une erreur qui pourrait figurer dans cette édition. Toutes les informations dans ce document le sont à titre informatif.