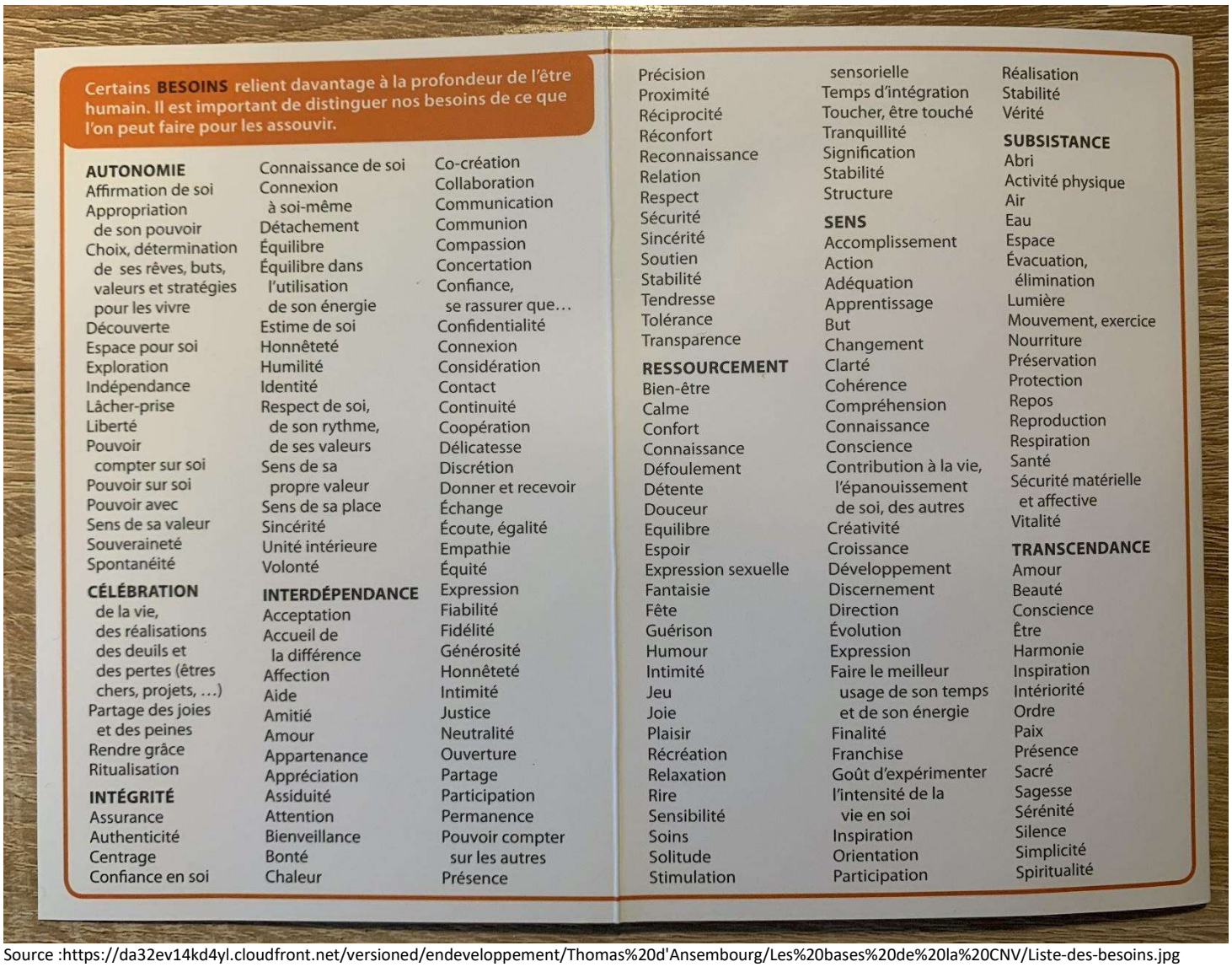
Exercice. Identifier et prendre soin de mes besoins

“Aimons-les toutes. Toutes nos émotions sont des signaux de nos besoins.”
André, C, 2016. Trois amis en quête de sagesse. p.146.

L’un des intérêts d’identifier un sentiment en moi, c’est qu’il permet, dans un 2ème temps, d’identifier mes besoins. Identifier mes besoins permet de savoir ce qui convient à mon bien-être, d’être plus en harmonie avec moi-même et de ce fait, avec les autres.

- J’identifie cinq de mes besoins les plus importants
- Comment je les exprime aux autres ?



Certains **BESOINS** relient davantage à la profondeur de l’être humain. Il est important de distinguer nos besoins de ce que l’on peut faire pour les assouvir.

AUTONOMIE
Affirmation de soi
Appropriation de son pouvoir
Choix, détermination de ses rêves, buts, valeurs et stratégies pour les vivre
Découverte
Espace pour soi
Exploration
Indépendance
Lâcher-prise
Liberté
Pouvoir compter sur soi
Pouvoir sur soi
Pouvoir avec
Sens de sa valeur
Souveraineté
Spontanéité

CÉLÉBRATION
de la vie, des réalisations des deuils et des pertes (êtres chers, projets, …)
Partage des joies et des peines
Rendre grâce
Ritualisation

INTÉGRITÉ
Assurance
Authenticité
Centrage
Confiance en soi
Connaissance de soi
Connexion à soi-même
Détachement
Équilibre
Équilibre dans l’utilisation de son énergie
Estime de soi
Honnêteté
Humilité
Identité
Respect de soi, de son rythme, de ses valeurs
Sens de sa propre valeur
Sens de sa place
Sincérité
Unité intérieure
Volonté

INTERDÉPENDANCE
Acceptation
Accueil de la différence
Affection
Aide
Amitié
Amour
Appartenance
Appréciation
Assiduité
Attention
Bienveillance
Bonté
Chaleur
Co-création
Collaboration
Communication
Communion
Compassion
Concertation
Confiance, se rassurer que…
Confidentialité
Connexion
Considération
Contact
Continuité
Coopération
Délicatesse
Discrétion
Donner et recevoir
Échange
Écoute, égalité
Empathie
Équité
Expression
Fiabilité
Fidélité
Générosité
Honnêteté
Intimité
Justice
Neutralité
Ouverture
Partage
Participation
Permanence
Pouvoir compter sur les autres
Présence
Précision
Proximité
Réciprocité
Réconfort
Reconnaissance
Relation
Respect
Sécurité
Sincérité
Soutien
Stabilité
Tendresse
Tolérance
Transparence

RESSOURCEMENT
Bien-être
Calme
Confort
Connaissance
Défoulement
Détente
Douceur
Equilibre
Espoir
Expression sexuelle
Fantaisie
Fête
Guérison
Humour
Intimité
Jeu
Joie
Plaisir
Récréation
Relaxation
Rire
Sensibilité
Soins
Solitude
Stimulation sensorielle
Temps d’intégration
Toucher, être touché
Tranquillité
Signification
Stabilité
Structure

SENS
Accomplissement
Action
Adéquation
Apprentissage
But
Changement
Clarté
Cohérence
Compréhension
Connaissance
Conscience
Contribution à la vie, l’épanouissement de soi, des autres
Créativité
Croissance
Développement
Discernement
Direction
Évolution
Expression
Faire le meilleur usage de son temps et de son énergie
Finalité
Franchise
Goût d’expérimenter
l’intensité de la vie en soi
Inspiration
Orientation
Participation
Réalisation
Stabilité
Vérité

SUBSISTANCE
Abri
Activité physique
Air
Eau
Espace
Évacuation, élimination
Lumière
Mouvement, exercice
Nourriture
Préservation
Protection
Repos
Reproduction
Respiration
Santé
Sécurité matérielle et affective
Vitalité

TRANSCENDANCE
Amour
Beauté
Conscience
Être
Harmonie
Inspiration
Intériorité
Ordre
Paix
Présence
Sacré
Sagesse
Sérénité
Silence
Simplicité
Spiritualité

Source :https://da32ev14kd4yl.cloudfront.net/versioned/endeveloppement/Thomas%20d'Ansembourg/Les%20bases%20de%20la%20CNV/Liste-des-besoins.jpg

Quelques points intéressants à partager et réfléchir avec les adolescents.es

- Quand un besoin émotionnel est pris en considération, nous ressentons des sentiments agréables (ex : joie, paix, excitation, etc) et les signaux de notre corps vont accompagner ces ressentis (ex : sourire, respiration aérée, énergie, légèreté etc)
- Quand un besoin n’est pas considéré ou entendu, ce sont des sentiments désagréables qui se manifestent (ex : frustration, colère, peur, etc) et les signaux de notre corps vont accompagner ces ressentis (ex : mal au ventre, gorge nouée, larmes aux yeux etc), tel que le mentionne Thomas d’Ansembourg, T. 2001 dans Cessez d’être gentil soyez vrai !