# Combler ses besoins

# Prenez conscience que vous avez des besoins

# Prenez conscience que c’est incontournable de les combler

# Le petit jeu des besoins

Vous trouverez ci-dessous 7 étiquettes comportant les besoins principaux (selon Maslow et aménagés pour la CNV- Communication Non Violente de Rosenberg)

En dessous, sont disposés en vrac, la déclinaison de ces besoins.

Vous pouvez piocher dans les déclinaisons ce qui vous semble le plus important pour vous. Ensuite, vous tentez de regrouper vos déclinaisons dans les étiquettes vertes (vous pouvez m’interpeller si vous n’y arrivez pas !). Vous obtenez une hiérarchie de vos besoins à combler.

5. Sécurité

Intégrité

1. Survie

6. Estime

4. Créativité

7. Sens

3. Autonomie

2. Besoins affectifs et sociaux

**Equilibre Détente Attention**

**Affirmation de soi Réussite Lâcher-prise**

**Ethique Maîtrise Réciprocité Connaissance de soi Indépendance**

**Contact Sacré Intuition Compréhension Spiritualité**

**Considération Ouverture Paix**

**Tolérance Croissance Contact Excellence**

**Beauté- Esthétique**

**Silence Ouverture Douceur Chaleur**

**Fiabilité Solidarité Continuité Amour Partage Espoir**

**Sensibilité Amabilité Amélioration Choix Coopération Humanité Reconnaissance Loyauté Autonomie Célébration Compétence Sérénité**

**Créativité/art Communication**

**Accomplissement Espace pour soi Changement Intimité Egalité Ecoute Unité Respect de soi Sagesse**

**Compagnie Empathie Engagement Tendresse Générosité Entente Présence Confidentialité**

**Stabilité Appréciation**

**Originalité Solitude Proximité Assurance**

**Estime de soi Réconfort Appartenance Nouveauté Echange Diversité Présence Equité Permanence**

**Innovation Protection Contribution Spontanéité justice Appréciation**

**Sens de sa place Authenticité Sincérité Confidentialité Liberté Valeurs Jeu Participation**

# Et maintenant, on va plus loin :

# Pour identifier le besoin qui n’est pas satisfait ou mal satisfait en ce moment, demandez-vous :

**« Qu’est-ce qui est le plus important pour moi, aujourd’hui ? »**

***Exemple*** *: être reconnu ; vivre dans un environnement plus simple ; avoir plus de liberté ; être en sécurité ; avoir plus de réussite, de succès…*

*exception : l’argent ! On cherche le besoin que l’argent pourrait combler !*

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Une fois ce besoin identifié, demandez-vous :

**« Qu’est-ce que ça me coûte (financièrement, émotionnellement, physiquement…) de ne pas satisfaire ce besoin ? »**

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Imaginez maintenant que vous ayez une quantité illimitée de « ça » (amour, reconnaissance, sécurité, réussite...)

Demandez-vous : **« Qu’est-ce que ça changerait dans ma vie que ce besoin soit satisfait ? »**

*Par exemple : plus de motivation, d’énergie, de plaisir, d’harmonie…*

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Maintenant, découvrez l’origine de ce besoin (attention : cela ne veut pas dire remonter à la petite enfance, mais plutôt de regarder, aujourd’hui, quelle est l’origine de ce besoin)

# Posez-vous les questions :

**« Qu’est-ce qui fait que ce besoin soit insatisfait ? »**

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**« Comment se fait-il que je ne satisfasse pas bien ce besoin ? »**

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**« Quelles sont mes croyances autour de ça ? » (Y-a-t-il des idées non fondées qui me bloquent ?)**

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**« Qu’est-ce qui se passe dans ma vie par rapport à ça ? »**

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Et là, maintenant, regardez si vous n’êtes pas l’héritière d’un scénario familial :

**« Est-ce que dans ma famille ce besoin était reconnu ? »**

--------------------------------------------------------------------------------------------------------

**« Pouvait-on en parler, le montrer ?**

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Sans analyser tant et plus, juste prendre conscience de cette origine du besoin.

# Puis demandez-vous :

**« Et aujourd’hui, qu’est-ce qui m’empêche de satisfaire ce besoin ? »**

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Identifiez ce que vous avez besoin de faire pour satisfaire le besoin

**« Quelles sont les actions à mettre en place pour le satisfaire ? »**

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**« Qu’est-ce que j’ai besoin de faire, de demander... ? »**

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**« De quelles ressources est-ce que j’ai besoin pour satisfaire ce besoin ? »**

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**« Qui peut m’aider à satisfaire ce besoin ? »**

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vous prenez alors un ensemble de mesures (spécifiques, concrètes, mesurables…) pour satisfaire le besoin de manière adulte.

## = objectifs / buts

N’oubliez pas que la meilleure manière de ne rien recevoir est de ne rien demander. Apprendre à demander, c’est se donner à soi-même.