

MES BESOINS

- Je classe mes besoins de 0 à 5. (0 = pas besoin ; 5 = grand besoin)

SURVIE	0	1	2	3	4	5
Abrir						
Air, respirer						
Eau, boire						
Mouvements, exercices						
Nourriture, manger						
Repos, dormir						
Sécurité, protection						
Éliminer						

NOURRITURE (au sens large)	0	1	2	3	4	5
Affection						
Chaleur						
Confort						
Douceur						
Relaxation, détente						
Plaisir, loisirs, se distraire						
Sensibilité						
Soins, attentions, tendresse						
Toucher						
Propreté corporelle						

Être Soi M'aime

EXPRESSION DE SOI	0	1	2	3	4	5
Accomplissement, réalisation de soi						
Action						
Apprendre						
Créativité						
Croissance, évolution						
Guérison						
Participer						
Maîtrise						
Me sentir utile						

AUTONOMIE	0	1	2	3	4	5
Affirmation de soi						
Appropriation de mon pouvoir						
Choix, décider par moi-même						
Indépendance						
Liberté						
Solitude, calme, tranquillité						
Temps/ espace pour moi						

Être Soi M'aime

INTEGRITE	0	1	2	3	4	5
Authenticité, honnêteté						
But, direction, savoir où aller						
Connaissance de soi						
Déterminer mes valeurs						
Rêves, visions						
Équilibre						
Estime de soi						
Respect de soi						
Rythme, temps d'intégration						
Sens de ma propre valeur, de ma place						

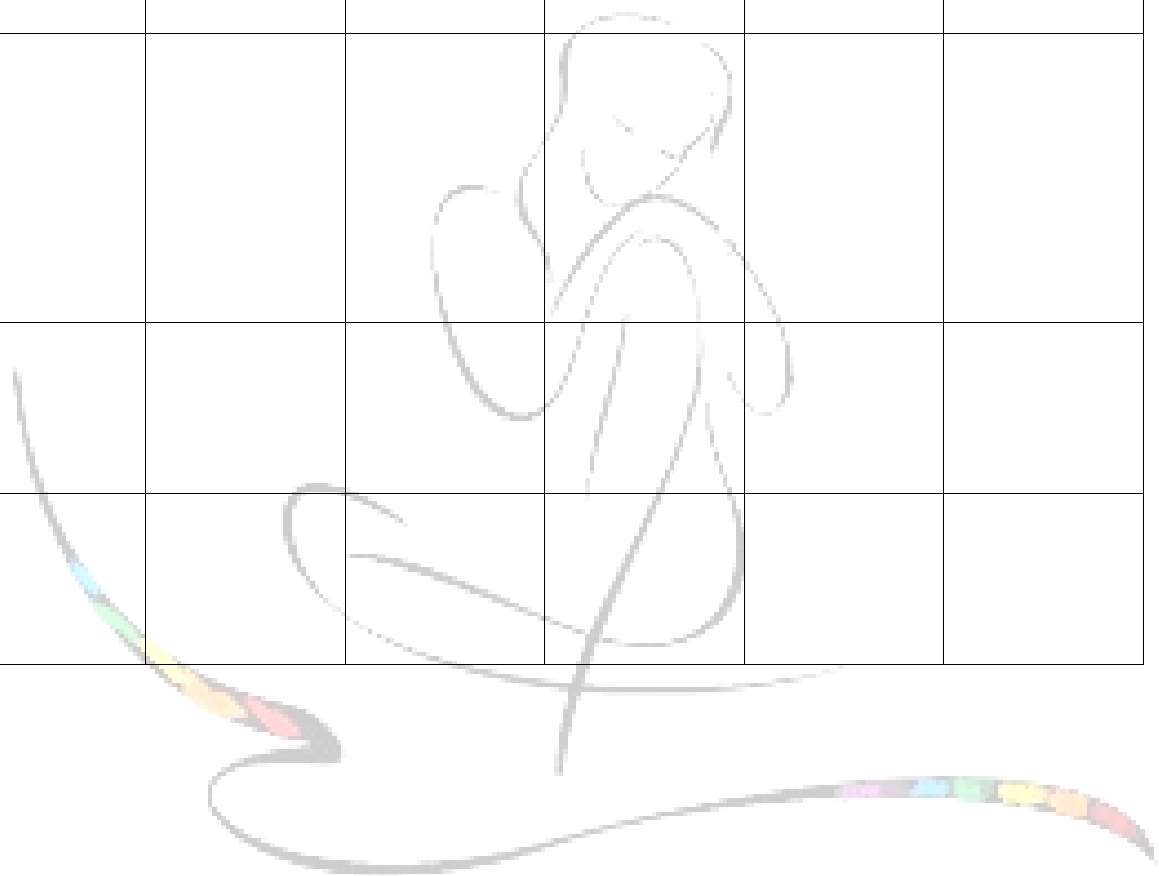
D'ORDRE MENTAL	0	1	2	3	4	5
Clarté, compréhension						
Discernement						
Cohérence, adéquation						
Concision						
Conscience						
Exploration, découverte						
Information, connaissance						
Précision						
Simplicité						
Stimulation						

Être Soi M'aime

D'ORDRE SOCIAL	0	1	2	3	4	5
Acceptation des différences						
Amitiés						
Amour, affection						
Appartenance						
Appréciation						
Communica - tion						
Compagnie						
Concertation						
Confiance						
Connexion						
Contact						
Donner, servir, contribuer						
Écoute, compréhension, empathie						
Équité, justice						
Expression						
Honnêteté, transparence						
Interdépendan- ce						
Intimité						
Partage, échange, coopération						
Présence						
Proximité						

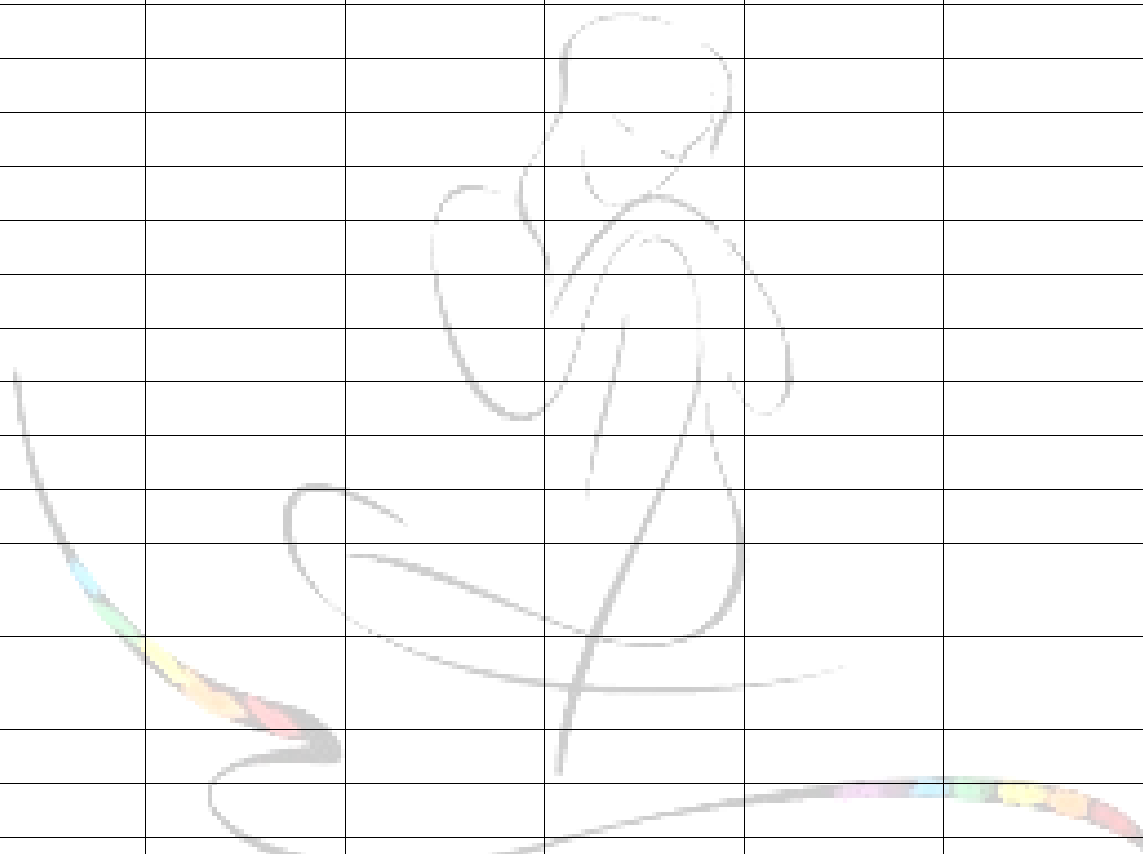
Être Soi M'aime

D'ordre social (suite)	0	1	2	3	4	5
Recevoir, reconnaissance (résonance, écho, feed- back)						
Respect, considération						
Sécurité (fiabilité, compter sur, confidentialité, discrétion, stabilité, fidélité)						
Soutien, assistance, aide, réconfort						
Tolérance, accueil de la différence, ouverture						



Être Soi M'aime

D'ORDRE SPIRITUEL	0	1	2	3	4	5
Amour						
Beauté, sens esthétique						
Confiance						
Lâcher-prise						
Espoir						
Être						
Finalité						
Harmonie						
Inspiration						
Joie						
Ordre						
Paix						
Sacré						
Sérénité						
Silence						
Transcendance						
Célébration de la vie						
Connexion						
Fête						
Expérimenter l'intensité de la vie en moi						
Humour						
Jeu						



DETERMINEZ VOS PRINCIPAUX BESOINS

1) Je fais l'inventaire de mes besoins.

2) Je détermine mes 5 besoins les plus importants. (Sur mon cahier)

Ce sont les 5 besoins principaux, sans lesquels je ne peux pas me sentir bien. Ils mettent en relief ce qui est important pour moi dans ma vie et ce qui me manque.

3) Je les classe par ordre d'importance.

La satisfaction de mes besoins n'a rien d'égoïste ou de superflu. En respectant mes besoins personnels, je me sens mieux, j'améliore ma qualité de vie et cela va s'en ressentir sur tous mes domaines de vie.

- Ils sont légitimes.
- Les ignorer ne les fait pas disparaître.
- Tous mes besoins peuvent être satisfaits à 100 %.

4) Je mets en place un système de satisfaction automatique de mes besoins essentiels.

5) J'évite de laisser entrer dans ma vie les choses qui me pompent de l'énergie.

Ne pas tenir compte d'un besoin important peut altérer mon intégrité.