

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Identifier mes besoins et apprendre à les exprimer

Pourquoi faire cet exercice ?

Il est difficile d'exprimer ses besoins lorsque l'on ne les connaît pas clairement.

Cette fiche t'invite à identifier ce qui est important pour toi afin de pouvoir le communiquer plus facilement.

Aujourd'hui, de quoi ai-je besoin ?



Quels besoins ai-je tendance à mettre de côté ?

- ☐ Repos
- ☐ Temps pour moi
- ☐ Respect
- ☐ Écoute
- ☐ Soutien
- ☐ Liberté
- ☐ Reconnaissance
- ☐ Sécurité
- ☐ Autre :

Est-ce que j'exprime facilement ces besoins ?

- ☐ Oui
- ☐ Parfois
- ☐ Rarement

Pourquoi ?



Comment pourrais-je exprimer l'un de ces besoins avec simplicité ?

Par exemple :

« J'aurais besoin d'un peu de temps pour réfléchir. »

« J'aimerais que nous en parlions calmement. »

Écris ta propre phrase :

À retenir

Exprimer un besoin n'est pas imposer quelque chose à l'autre.

C'est lui permettre de mieux te comprendre.

