

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Exprimer mes besoins avec plus de clarté

Pourquoi faire cet exercice ?

Il nous arrive souvent d'espérer que les autres devinent ce dont nous avons besoin.

Lorsque ce n'est pas le cas, nous pouvons ressentir de la frustration ou de l'incompréhension.

Exprimer un besoin avec clarté ne garantit pas que l'autre pourra y répondre, mais cela lui permet au moins de le connaître.

Une situation

Décris une situation dans laquelle tu t'es senti(e) frustré(e) ou incompris(e).

.....

.....

.....

.....



Qu'est-ce que je ressentais ?

Émotions :

.....

.....

.....

.....

De quoi avais-je besoin ?

Par exemple :

- ☐ être écouté(e)
- ☐ être rassuré(e)
- ☐ avoir plus de temps
- ☐ recevoir de l'aide
- ☐ être respecté(e)
- ☐ avoir plus d'autonomie
- ☐ autre :

.....

.....

Comment pourrais-je le dire ?

Complète cette phrase :

Lorsque...

.....

Je me sens...

.....

J'aurais besoin de...

.....



Serais-tu d'accord pour...

.....

Mon passage à l'action

Quelle petite demande pourrais-tu formuler cette semaine ?

.....

.....

.....



À retenir

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

C'est lui permettre de mieux comprendre ce qui est important pour toi.

