

EXPLORER SES BESOINS



Ariane Fournier
WWW.HYPNOTIKA.CA

EXPLORER SES BESOINS

POUR APAISER LES CONFLITS INTÉRIEURS

INTRODUCTION

En tant qu'hypnothérapeute, j'observe combien de conflits intérieurs proviennent d'une chose très simple, mais souvent négligée : notre relation à nos besoins. Quand un besoin essentiel pour nous n'est pas reconnu ou reste insatisfait, notre corps, notre état émotionnel et même nos comportements peuvent se dérégler.

Reconnaître ses besoins, c'est apprendre à s'écouter, à s'aimer, à sortir du pilote automatique. C'est cultiver une relation plus vivante et authentique avec soi. En les identifiant clairement, on peut mieux comprendre nos réactions, nos déséquilibres, et poser des actions plus justes pour soi, incluant mieux communiquer.

Cet exercice est une porte d'entrée vers soi : il t'invite à observer les besoins qui comptent vraiment pour toi, à évaluer dans quelles sphères ils sont nourris ou non, et à te reconnecter à ce qui fait du sens pour toi aujourd'hui.

OBJECTIF DE L'EXERCICE

- Découvrir les besoins fondamentaux qui t'habitent actuellement.
- Identifier les sphères de vie où ces besoins sont comblés ou non (**famille, relation sociale, relation amoureuse, travail**).
- Évaluer l'importance et la satisfaction de chaque besoin.
- Explorer les déséquilibres et tensions intérieures liées à ces besoins.
- Stimuler une réflexion guidée pour favoriser la prise de conscience et l'auto-compassion.

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

1. Sélection des besoins importants

Reprends les listes et sélectionne les besoins qui te paraissent les plus importants en ce moment, peu importe leur sphère.

Besoins importants

2. Évaluation (1 = moins important et 5 = très important)

Pour chaque besoin choisi, réponds aux deux questions suivantes :

- Sur une échelle de 1 à 5, **quelle est son importance** pour moi aujourd'hui ?
- Sur une échelle de 1 à 5, **dans quelle mesure est-il comblé** actuellement dans ma vie ?

3. Mise en lumière des tensions intérieures

Observe les besoins très importants mais peu satisfaits :

- Qu'est-ce qui m'empêche de répondre à ce besoin ?
- Est-ce que je l'ai reconnu pleinement ? Est-ce que je me donne le droit de l'avoir ?
- Quelles pensées ou hésitations apparaissent si j'imagine nourrir ce besoin davantage ?
- Est-ce que ce besoin entre en conflit avec un autre ?
- Quelle serait une première petite action que je pourrais poser pour en prendre soin ?

4. Intégration

Note ce que tu retiens de cette exploration. Est-ce qu'un besoin oublié refait surface ? Est-ce qu'une permission nouvelle émerge en toi ?

CONCLUSION

Explorer ses besoins, c'est remettre du lien entre son corps, ses émotions et ses choix de vie. C'est sortir de la survie ou de l'automatisme pour retrouver un chemin de présence à soi. En prenant soin de tes besoins, tu te redonnes de l'écoute, de la bienveillance, et une nouvelle marge de manœuvre pour transformer ton quotidien.

Ce travail peut être profondément libérateur.

Bienvenue dans ce voyage vers toi-même.

FAMILLE

SÉCURITÉ & STABILITÉ	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Santé	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Repos	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Protection	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Stabilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Prévisibilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Sécurité émotionnelle	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
CONNEXION & APPARTENANCE	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Amour	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Affection	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Présence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Appartenance	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Soutien	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Intimité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
RELATIONS & COMMUNICATION	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Écoute	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Compréhension	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Empathie	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Respect	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Réciprocité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Communication claire	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

FAMILLE

AUTONOMIE & LIBERTÉ	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Choix	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Liberté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Indépendance	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Espace personnel	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Responsabilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Pouvoir d'agir	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
RECONNAISSANCE & ESTIME	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Reconnaissance	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Valorisation	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Appréciation	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Considération	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Sentiment d'utilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Estime de soi	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
CLARTÉ & COHÉRENCE	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Sens	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Clarté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Compréhension	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Vérité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Cohérence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Repères	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

FAMILLE

EXPRESSION & AUTHENTICITÉ	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Expression de soi	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Authenticité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Créativité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Spontanéité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Transparence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Affirmation de soi	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
ÉQUILIBRE & BIEN-ÊTRE	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Calme	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Légèreté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Récupération	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Rythme de vie	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Plaisir	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Mouvement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
CONTRIBUTION & RÉALISATION	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Accomplissement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Progression	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Engagement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Contribution	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Compétence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Impact positif	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

FAMILLE

JOIE & INSPIRATION	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Jeu	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Humour	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Curiosité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Beauté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Inspiration	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Émerveillement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

À NOTER

Observe les besoins très importants, mais peu satisfaits.

Les besoins qui attirent le plus mon attention :

.....

.....

.....

.....

Ce que je remarque dans mon corps, mes émotions ou mes comportements :

.....

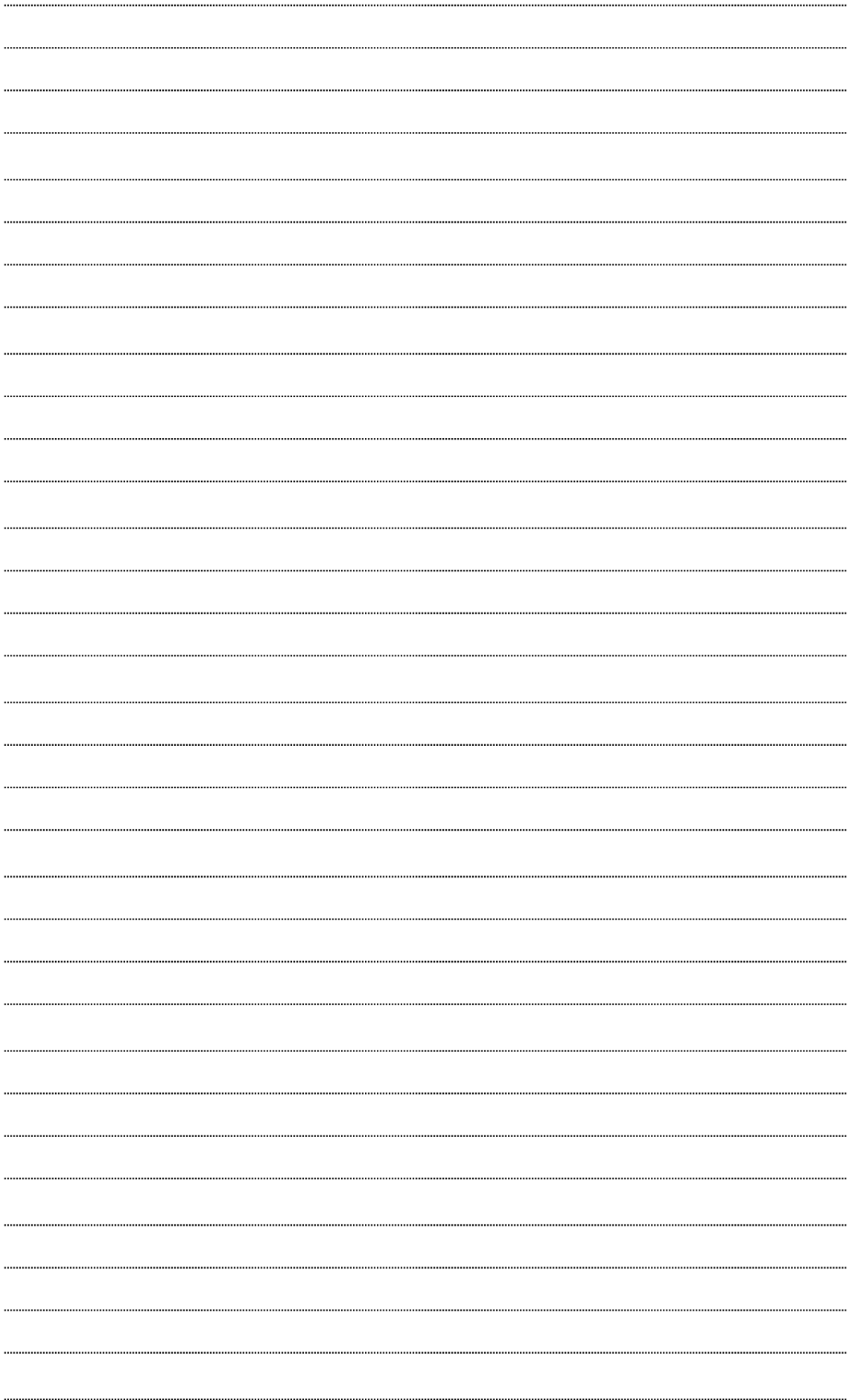
.....

.....

.....

ESPACE D'ÉCRITURE

- *Qu'est-ce qui m'empêche de répondre à ce besoin ?*
- *Est-ce que je l'ai reconnu pleinement ? Est-ce que je me donne le droit de l'avoir ?*
- *Quelles pensées ou hésitations apparaissent si j'imagine nourrir ce besoin davantage ?*
- *Est-ce que ce besoin entre en conflit avec un autre ?*
- *Quelle serait une première petite action que je pourrais poser pour en prendre soin ?*



RELATION SOCIALE

SÉCURITÉ & STABILITÉ	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Santé	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Repos	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Protection	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Stabilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Prévisibilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Sécurité émotionnelle	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
CONNEXION & APPARTENANCE	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Amour	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Affection	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Présence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Appartenance	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Soutien	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Intimité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
RELATIONS & COMMUNICATION	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Écoute	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Compréhension	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Empathie	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Respect	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Réciprocité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Communication claire	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

RELATION SOCIALE

AUTONOMIE & LIBERTÉ	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Choix	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Liberté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Indépendance	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Espace personnel	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Responsabilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Pouvoir d'agir	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
RECONNAISSANCE & ESTIME	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Reconnaissance	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Valorisation	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Appréciation	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Considération	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Sentiment d'utilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Estime de soi	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
CLARTÉ & COHÉRENCE	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Sens	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Clarté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Compréhension	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Vérité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Cohérence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Repères	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

RELATION SOCIALE

EXPRESSION & AUTHENTICITÉ	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Expression de soi	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Authenticité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Créativité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Spontanéité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Transparence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Affirmation de soi	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

ÉQUILIBRE & BIEN-ÊTRE	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Calme	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Légèreté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Récupération	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Rythme de vie	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Plaisir	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Mouvement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

CONTRIBUTION & RÉALISATION	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Accomplissement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Progression	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Engagement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Contribution	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Compétence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Impact positif	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

RELATION SOCIALE

JOIE & INSPIRATION	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Jeu	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Humour	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Curiosité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Beauté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Inspiration	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Émerveillement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

À NOTER

Observe les besoins très importants, mais peu satisfaits.

Les besoins qui attirent le plus mon attention :

.....

.....

.....

.....

Ce que je remarque dans mon corps, mes émotions ou mes comportements :

.....

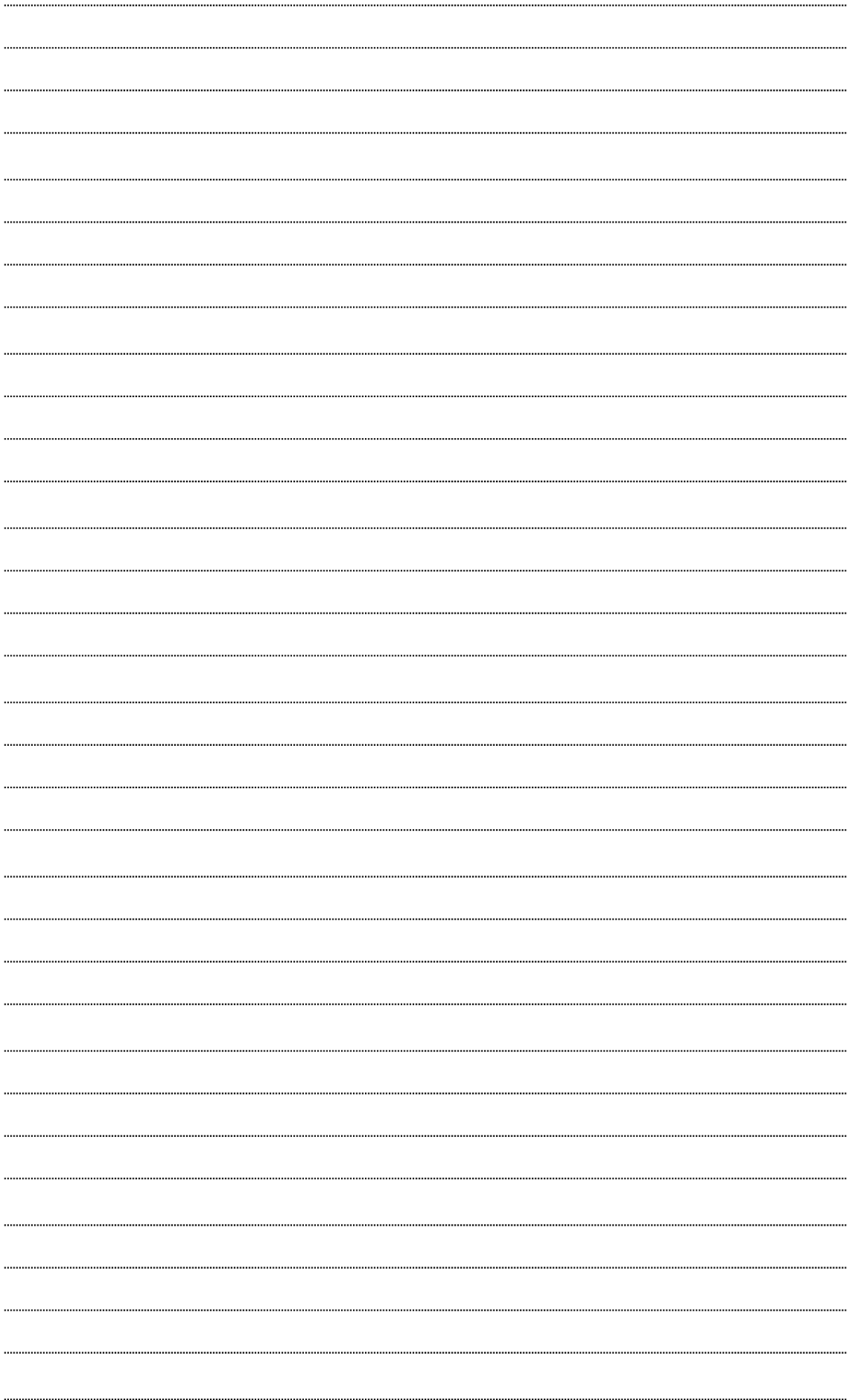
.....

.....

.....

ESPACE D'ÉCRITURE

- *Qu'est-ce qui m'empêche de répondre à ce besoin ?*
- *Est-ce que je l'ai reconnu pleinement ? Est-ce que je me donne le droit de l'avoir ?*
- *Quelles pensées ou hésitations apparaissent si j'imagine nourrir ce besoin davantage ?*
- *Est-ce que ce besoin entre en conflit avec un autre ?*
- *Quelle serait une première petite action que je pourrais poser pour en prendre soin ?*



RELATION AMOUREUSE

SÉCURITÉ & STABILITÉ	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Santé	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Repos	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Protection	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Stabilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Prévisibilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Sécurité émotionnelle	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
CONNEXION & APPARTENANCE	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Amour	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Affection	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Présence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Appartenance	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Soutien	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Intimité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
RELATIONS & COMMUNICATION	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Écoute	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Compréhension	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Empathie	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Respect	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Réciprocité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Communication claire	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

RELATION AMOUREUSE

AUTONOMIE & LIBERTÉ	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Choix	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Liberté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Indépendance	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Espace personnel	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Responsabilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Pouvoir d'agir	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
RECONNAISSANCE & ESTIME	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Reconnaissance	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Valorisation	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Appréciation	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Considération	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Sentiment d'utilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Estime de soi	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
CLARTÉ & COHÉRENCE	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Sens	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Clarté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Compréhension	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Vérité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Cohérence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Repères	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

RELATION AMOUREUSE

EXPRESSION & AUTHENTICITÉ	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Expression de soi	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Authenticité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Créativité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Spontanéité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Transparence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Affirmation de soi	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
ÉQUILIBRE & BIEN-ÊTRE	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Calme	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Légèreté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Récupération	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Rythme de vie	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Plaisir	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Mouvement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
CONTRIBUTION & RÉALISATION	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Accomplissement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Progression	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Engagement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Contribution	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Compétence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Impact positif	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

RELATION AMOUREUSE

JOIE & INSPIRATION	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Jeu	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Humour	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Curiosité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Beauté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Inspiration	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Émerveillement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

À NOTER

Observe les besoins très importants, mais peu satisfaits.

Les besoins qui attirent le plus mon attention :

.....

.....

.....

.....

Ce que je remarque dans mon corps, mes émotions ou mes comportements :

.....

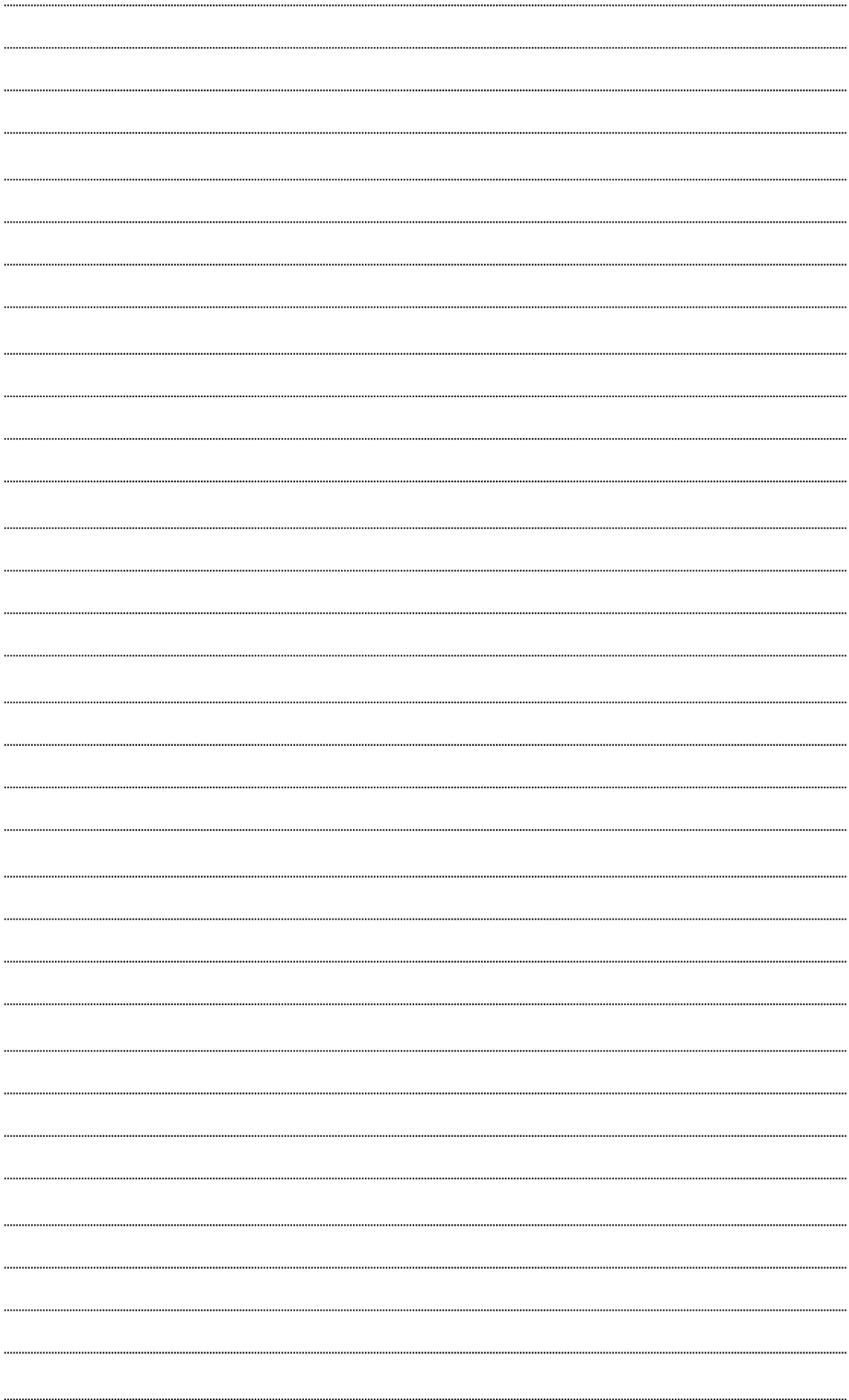
.....

.....

.....

ESPACE D'ÉCRITURE

- *Qu'est-ce qui m'empêche de répondre à ce besoin ?*
- *Est-ce que je l'ai reconnu pleinement ? Est-ce que je me donne le droit de l'avoir ?*
- *Quelles pensées ou hésitations apparaissent si j'imagine nourrir ce besoin davantage ?*
- *Est-ce que ce besoin entre en conflit avec un autre ?*
- *Quelle serait une première petite action que je pourrais poser pour en prendre soin ?*



TRAVAIL

SÉCURITÉ & STABILITÉ	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Santé	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Repos	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Protection	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Stabilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Prévisibilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Sécurité émotionnelle	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
CONNEXION & APPARTENANCE	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Amour	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Affection	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Présence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Appartenance	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Soutien	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Intimité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
RELATIONS & COMMUNICATION	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Écoute	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Compréhension	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Empathie	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Respect	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Réciprocité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Communication claire	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

TRAVAIL

AUTONOMIE & LIBERTÉ	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Choix	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Liberté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Indépendance	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Espace personnel	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Responsabilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Pouvoir d'agir	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
RECONNAISSANCE & ESTIME	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Reconnaissance	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Valorisation	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Appréciation	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Considération	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Sentiment d'utilité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Estime de soi	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
CLARTÉ & COHÉRENCE	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Sens	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Clarté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Compréhension	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Vérité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Cohérence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Repères	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

TRAVAIL

EXPRESSION & AUTHENTICITÉ	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Expression de soi	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Authenticité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Créativité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Spontanéité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Transparence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Affirmation de soi	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
ÉQUILIBRE & BIEN-ÊTRE	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Calme	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Légèreté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Récupération	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Rythme de vie	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Plaisir	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Mouvement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
CONTRIBUTION & RÉALISATION	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Accomplissement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Progression	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Engagement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Contribution	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Compétence	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Impact positif	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

TRAVAIL

JOIE & INSPIRATION	À COCHER	IMPORTANCE 1 À 5	COMBLÉ 1 À 5
Jeu	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Humour	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Curiosité	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Beauté	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Inspiration	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Émerveillement	<input type="radio"/>	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

À NOTER

Observe les besoins très importants, mais peu satisfaits.

Les besoins qui attirent le plus mon attention :

.....

.....

.....

.....

Ce que je remarque dans mon corps, mes émotions ou mes comportements :

.....

.....

.....

.....

ESPACE D'ÉCRITURE

- *Qu'est-ce qui m'empêche de répondre à ce besoin ?*
- *Est-ce que je l'ai reconnu pleinement ? Est-ce que je me donne le droit de l'avoir ?*
- *Quelles pensées ou hésitations apparaissent si j'imagine nourrir ce besoin davantage ?*
- *Est-ce que ce besoin entre en conflit avec un autre ?*
- *Quelle serait une première petite action que je pourrais poser pour en prendre soin ?*

