



LES BESOINS PSYCHOLOGIQUES – FEUILLE DE TRAVAIL

1. Vous trouverez ci-dessous une liste de besoins psychologiques communs que plusieurs psychologues et autres individus considèrent importants pour la santé psychologique et la quête du bonheur. Lisez chaque besoin qui figure sur la liste et encerclez tous ceux qui sont importants pour vous. Il n'y a pas de nombre minimum ou maximum de besoins à encercler, alors choisissez-en le nombre que vous voulez. Si vous croyez qu'un besoin manque à cette liste, n'hésitez pas à l'y ajouter!

Être accepté	Liberté d'exécution	Être remarqué(e)	Spontanéité
Accepter	Famille	Ouverture	Stabilité
Être accompli(e)	Concentration	Optimisme	Statut social
Réussite	Pardonnez autrui	Ordre	Succès
Reconnaissance	Être pardonné(e)	Croissance personnelle	Soutien
Admiration	Amitié	Puissance	Équité
Affection	Liberté	Vie privée	Fiabilité
Affiliation	Temps libre	Productivité	Compréhension
Vie	Être comblé(e)	Se sentir protégé(e)	Comprendre autrui
Plaisir	Bonheur	Fierté	Se sentir utile
Être apprécié(e)	Être entendu(e)	Être rassuré(e)	Estime
Appréciation	Être aidé(e)	Prestige	Sagesse
Approbation	Aider autrui	Relations	Travail
Attention	Honnêteté	Être reposé(e)	Valorisation
Autonomie	Se sentir important(e)	Réputation	
Appartenance	Être en contrôle	Être respecté(e)	
Capacité	Se sentir inclus(e)	Responsabilité	
Être mis(e) au défi	Indépendance	Se sentir sauf/ve	
Compétence	Intimité	Satisfaction	
Application	Être intéressé(e)	Sécurité	
Confiance	Connaissance	Réalisation de soi	
Contrôle	Limites	Estime de soi	
Développement	Être écouté(e)	Sexe	
Domination	Être aimé(e)	Éloquence	
Éducation	Se sentir nécessaire	Spiritualité	

2. Ensuite, il est important de déterminer ce que chaque besoin signifie pour vous, ainsi que ce que vous devez faire pour le combler. Par exemple, si l'intimité constitue un besoin important pour vous, quelles formes ce besoin peut-il prendre? Est-ce un simple câlin, est-ce le fait d'être étendu(e) dans votre lit avec votre partenaire, est-ce une relation sexuelle, est-ce tout ça en même temps, etc.? Il est important de définir chaque besoin, car les définitions ont tendance à varier d'une personne à l'autre. De plus, une fois que vous avez défini le besoin, il sera plus facile pour vous de trouver des manières de le satisfaire.

Besoin: _____ Définition: Qu'est-ce que ce besoin signifie pour moi?

Quel comportement puis-je adopter afin de combler ce besoin?

Besoin: _____ Définition: Qu'est-ce que ce besoin signifie pour moi?

What Quel comportement puis-je adopter afin de combler ce besoin?

Besoin: _____ Définition: Qu'est-ce que ce besoin signifie pour moi?

Quel comportement puis-je adopter afin de combler ce besoin?

Besoin: _____ Définition: Qu'est-ce que ce besoin signifie pour moi?

Quel comportement puis-je adopter afin de combler ce besoin?

Besoin: _____ Définition: Qu'est-ce que ce besoin signifie pour moi?

Quel comportement puis-je adopter afin de combler ce besoin?