



# SCAN

SE CHOISIR À NOUVEAU



## Les besoins

Enseigné par Robert Savoie

**Centre du mieux-être Robert Savoie**

CP 2311, Succ Angers  
Gatineau QC J8M 1W1  
(819) 617-0664  
[www.robertsavoie.com](http://www.robertsavoie.com)

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

## Les besoins

L'identification et l'expression de mes besoins est l'étape la plus importante à franchir sur le chemin du respect de moi-même et de ma liberté intérieure.

C'est d'abord et avant tout cette prise de conscience qui m'aide à ne pas m'oublier dans la relation à l'autre.

|                          |                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Besoin d'amour           | D'affection, de tendresse, de mots, de paroles, d'être cajolé, d'être consolé, d'attention, d'exclusivité, d'être le premier, de présence, d'être chéri, d'être vu, de surprendre, d'admirer, de respect... besoin de m'aimer |
| Besoin de sécurité       | D'encadrement, de discipline, de fiabilité, d'engagement, de routine, de rituel, de se fier, de vérifier, de savoir, de s'entendre, de régler, besoin de s'organiser... besoin de me sécuriser                                |
| Besoin d'écoute          | D'être entendu, de présence, sans commentaire, sans questions, sans être coupé, d'être accompagné sans être solutionné, de me sentir compris, besoin d'exister.... Besoin de m'écouter.                                       |
| Besoin de reconnaissance | D'être remercié, remarqué, d'être nommé, d'être présent, d'être vu, d'être souligné, d'être apprécié dans l'expression, dans la pensée .... Besoin de me reconnaître                                                          |
| Besoin d'affirmation     | De dire non, de demander, de poser une limite, de clarifier, de me choisir, de me retirer, d'avancer, de congruence, de dire.... Besoin de m'affirmer                                                                         |
| Besoin de liberté        | D'être différent dans la valeur, la croyance, la pensée, l'habillement, de risquer, de congruence, de prendre le temps, d'espace, d'un rythme...besoin de me libérer                                                          |
| Besoin de créer          | De fantaisie, de magie, d'instantanéité, de spontanéité, de diversité, de sortir de la routine, d'oser, de surprendre... besoin de me créer                                                                                   |

**Les besoins sont liés à la vie émotionnelle, qui se trouve au cœur du psychisme. C'est pourquoi la non satisfaction fréquente perturbe tant l'harmonie intérieure.**

[illegible]