

Sentiments & Besoins

Un outil pour mieux vous comprendre — et mieux vous exprimer

Derrière chaque émotion se cache un besoin. Derrière chaque conflit, souvent, deux besoins qui ne se sont pas rencontrés. Apprendre à distinguer ce que vous ressentez de ce dont vous avez besoin est l'une des compétences les plus utiles dans vos relations — et avec vous-même.

La méthode en 4 étapes

1. Observer

Décrivez les faits, sans jugement. Ce qui est observable, vérifiable.

Exemple : « Il est parti sans rien dire. »

2. Ressentir

Identifiez l'émotion vécue dans votre corps. Ce qui se passe en vous, pas ce que vous pensez de l'autre.

Exemple : « Je me sens triste et inquiet. »

3. Avoir besoin

Trouvez le besoin universel qui n'est pas satisfait. Ni une personne, ni une situation — un besoin profond.

Exemple : « J'ai besoin de sécurité et de lien. »

4. Demander

Formulez une demande concrète, positive, négociable.

Exemple : « Est-ce que tu peux me dire quand tu pars ? »

Des mots pour nommer ce que vous ressentez

Quand mes besoins sont satisfaits

Quand mes besoins ne le sont pas

Joyeux · Soulagé · Confiant · Serein Curieux · Reconnaissant · Vivant Enthousiaste · Touché · Apaisé	Triste · Anxieux · Frustré · Épuisé Seul · Découragé · Irrité · Tendu Confus · Blessé · Embarrassé
--	--

Des besoins universels

Sécurité · Stabilité	Autonomie · Liberté	Lien · Appartenance
Reconnaissance · Estime	Sens · Direction	Repos · Ressourcement
Compréhension · Clarté	Contribution · Utilité	Honnêteté · Authenticité

À retenir

Un sentiment vous appartient. Un besoin est universel — tout le monde a les mêmes besoins de base. Ce qui diffère, c'est la façon de les satisfaire. Commencer par identifier votre besoin avant de formuler une demande change tout dans la qualité de vos échanges.