BLCG
Le cabinet des liens et du changement

Comprendre · Libérer · Transformer

JE PRENDS DU RECUL • FICHE À DÉCOUVRIR

Reconnaître mes besoins

Un petit support pour écouter ce dont j’ai besoin, sans me juger.

1 Comment je me sens aujourd’hui ?

En quelques mots : comment vont mon corps, mon énergie et mon moral ?

2 De quoi ai-je besoin en ce moment ?

De repos ? De soutien ? De calme ? De mouvement adapté ? De lien ?

3 Qu’est-ce qui rend ce besoin difficile à respecter ?

Une contrainte, une inquiétude, une habitude ou la peur de décevoir ?

4 Un petit geste possible pour moi

Sans tout bouleverser, que pourrais-je essayer ou demander ?

À retenir

Reconnaître un besoin ne m’oblige pas à y répondre parfaitement, ni immédiatement.