

LES BESOINS

Distinguer ses besoins des ressentis, attentes et moyens

Outil de compréhension et d'action sur les relations interpersonnelles

1

LES RESSENTIS

de moi à moi

Qu'est ce que je ressens
qui fait émerger un besoin ?
*(relation au corps
et aux émotions)*



3

LES ATTENTES

de moi à l'autre

Qu'est ce que j'attends de l'autre
qui peut satisfaire mon besoin ?
*(relation à l'autre
et à la société...)*



mon besoin



2

LES MOYENS

de moi à l'environnement dont je fais parti(e)...

Quel est le moyen qui peut répondre,
satisfaire, solutionner mon besoin ?