

NOS BESOINS RELATIONNELS ET LEURS TYPES

Fanny Larochelle, Travaillleuse sociale
<https://flarochelle.ca/>
Inspiré par : Couple en péril (2006), LAVALLÉE, Sylvie

• BESOINS PHYSIQUES

1. Être touché et caresser
2. Être embrassé
3. Être étreint par l'autre
4. Se sentir la bienvenue dans son espace physique et personnel
5. Recevoir un geste de bienvenue quand vous rencontrez votre partenaire
6. Sentir que vous êtes un couple aux yeux de la société
7. Se sentir encouragé et accompagné via une méthode de communication non-verbale
8. Recevoir de la tendresse
9. Mener une vie sexuelle satisfaisante

• BESOINS SOCIAUX

1. Savoir que votre partenaire pense à vous, et recevoir diverses méthodes de communication lorsque vous êtes séparés
2. Se sentir inclus lorsque votre partenaire planifie ou créer une activité
3. Sentir que vos activités sociales sont partagées
4. Recevoir une marque de tendresse et de soutien en public, en famille ou avec des amis
5. Être soutenu, émotionnellement et physiquement, en public
6. Entendre des mots doux dans un environnement social

• BESOINS SOCIAUX (CONTINUITÉ)

7. Être encouragé et soutenu dans diverses situations sociales
8. Être traité avec politesse et respect dans ces mêmes situations
9. Partager plaisirs et joies dans ces mêmes moments
10. Partager rires et bonheurs
11. Se sentir comme la personne la plus importante dans la vie de votre partenaire, qu'il en reste conscient, même dans un environnement social surchargé et animé.

NOS BESOINS RELATIONNELS ET LEURS TYPES

Fanny Larochelle, Travailluse sociale
<https://flarochelle.ca/>
Inspiré par : Couple en péril (2006), LAVALLÉE, Sylvie

• BESOINS ÉMOTIONNELS

1. Sentir et savoir que vous êtes aimé
2. Sentir et savoir que vous occupez une place essentielle dans la vie de votre partenaire
3. Éprouver un sentiment d'appartenance mutuelle
4. Sentir que vous êtes une priorité dans la vie de votre partenaire
5. Vous sentir apprécié pour autres choses que les tâches quotidiennes
6. Vous sentir respecté en tant qu'individu
7. Sentir que vous occupez une place particulière, vous mettant au-dessus des autres dans le cœur de votre partenaire
8. Sentir que l'autre est fier de vous avoir comme partenaire
9. Sentir que votre partenaire vous fait confiance
10. Sentir que votre partenaire vous choisirait de nouveau aujourd'hui
11. Sentir qu'il vous a pardonné et vous pardonnera vos lacunes et défauts
12. Vous sentir désirables et désirés
13. Sentir que vous êtes apprécié à votre juste valeur
14. Sentir la passion présente dans votre couple
15. Sentir que vous et votre conjoint êtes avant tout des amis fiables et intimes

NOS BESOINS RELATIONNELS ET LEURS TYPES

Fanny Larochelle, Travaillleuse sociale
<https://flarochelle.ca/>
Inspiré par : Couple en péril (2006), LAVALLÉE, Sylvie

• BESOINS SPIRITUELS

1. Sentir que vos valeurs spirituelles propres sont acceptées et encouragées, sans partenaire la vivez jugement
2. Sentir que votre partenaire respecte vos besoins spirituels
3. Partager une vie spirituelle, même si vous et votre partenaire la vivez différemment
4. Savoir et sentir que vos croyances individuelles sont à tout le moins respectées, sinon partagées.

• BESOINS DE SÉCURITÉ

1. Sentir que vous pourrez compter sur votre partenaire dans les moments de détresses et de conflits
2. Sentir que votre partenaire volera à votre secours en cas de problèmes
3. Sentir que votre partenaire veille à votre bien-être et contrôle son comportement au sein du couple
4. Être épaulé par votre partenaire
5. Savoir que votre partenaire est loyal et dévoué
6. Savoir que la relation ne sera pas mise en danger lors de désaccords ou d'affrontements
7. Savoir que votre partenaire est toujours là pour vous
8. Savoir que votre partenaire sera à vos côtés dans tout conflit ou problème vous opposant à des tiers
9. Savoir que votre partenaire est pour vous un refuge sûr et stable

NOS BESOINS RELATIONNELS ET LEURS TYPES

Fanny Larochelle, Travaillleuse sociale
<https://flarochelle.ca/>
Inspiré par : Couple en péril (2006), LAVALLÉE, Sylvie

Maintenant, partageons!

Prenez le temps de faire une liste de vos propres besoins, ceux que vous considérez importants, ceux que vous aimeriez combler.

Donnez la liste des besoins ci-haut à votre partenaire et invitez-les à faire la même chose que vous.

Partagez vos listes personnelles et prenez le temps de vous demander ;

Quelles sont deux actions que je peux entreprendre, maintenant et régulièrement, pour combler le besoin de mon partenaire ?

Par exemple:

- Leur faire des compliments
- Dire combien vous êtes choyé d'être dans cette relation
- Les valoriser
- Leur dire comment ils sont spéciaux

Handwritten notes in purple ink, mostly illegible scribbles.

Large blue scribble.

Large red scribble.

NOS BESOINS RELATIONNELS ET LEURS TYPES

Fanny Larochelle, Travaillleuse sociale
<https://flarochelle.ca/>
Inspiré par : Couple en péril (2006), LAVALLÉE, Sylvie

Maintenant, partageons!

Autre chose en tête?

NOS BESOINS RELATIONNELS ET LEURS TYPES

Fanny Larochelle, Travailluse sociale

<https://flarochelle.ca/>

Inspiré par : Couple en péril (2006), LAVALLÉE, Sylvie

Si tu désires voir plus de contenu du genre, dis-le-moi, c'est toujours apprécié



COURRIEL



FACEBOOK



TIKTOK



INSTAGRAM