



## CLE : Exprimer ses besoins (2<sup>ème</sup> partie)



### OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Apprendre à formuler un besoin**
- Comprendre l'intérêt d'exprimer ses besoins

### PRINCIPE :

Nous avons souvent tendance à penser que lorsque nous exprimons un besoin, nous avons un comportement égoïste et nous attendons des autres qu'ils devinent ce dont nous avons besoin.

En réalité, **lorsque nous le faisons de manière explicite, nous sommes simplement en train de transmettre une information qui nous concerne** et que nous sommes les seuls à détenir initialement ; nous ne sommes pas en train d'obliger la personne à y répondre dans l'immédiateté ou en priorité, nous sommes juste en train de lui donner une information, qui peut par ailleurs certainement lui être très utile ! Cela peut permettre de lever des malentendus et créer un **climat d'écoute et de compréhension mutuelle**. Et bien souvent lorsque nous sommes en compagnie d'une personne bienveillante, elle se fera d'ailleurs un grand plaisir à répondre à notre demande et tout le monde y trouvera son compte !

Pour cela, encore faut-il savoir s'exprimer clairement et dans la bienveillance vis-à-vis de soi et des autres.

### METHODE & CAS PRATIQUE :

ETAPES	Exemple personnel	Exemple professionnel
	<i>Vous avez appris une mauvaise nouvelle au sujet d'un ami et avez besoin d'en parler avec votre conjoint</i>	<i>Un collègue arrive en retard à une réunion de travail</i>
1 – Décrire les <b>faits</b>	Je viens d'apprendre une mauvaise nouvelle concernant ...	Nous avons convenu d'une réunion à 9h et tu es arrivé à 9h30.
2 – Exprimer sa <b>perception/compréhension</b>	C'est un sujet important ce qui lui arrive.	J'ai l'impression de perdre de mon temps pendant cette demi-heure pendant laquelle je t'attends.
3 – Exprimer ses <b>émotions</b>	Je suis vraiment triste pour lui et je suis embêté car je ne sais pas quoi faire pour l'aider.	Je suis un peu ennuyé et agacé car j'ai des dossiers urgents qui m'attendent sur mon bureau.
4 – Evoquer son/ses <b>besoins</b>	J'ai besoin d'en parler avec toi pour exprimer ce que je ressens et peut être me donner tes idées sur « comment l'aider ? »	J'ai besoin d'avancer dans mon travail et je me suis organisé en conséquence donc j'ai besoin d'être informé quand l'organisation est modifiée.
5 – Proposer des <b>actions / ouvrir</b> la discussion	Est-ce qu'on peut se prévoir un moment pour en parler ?	Pourras-tu m'informer à l'avenir en cas de retard ? Je te laisse choisir le moyen qui te convient le mieux et je te propose juste qu'on se mette d'accord.