



CLE : Exprimer ses besoins



OBJECTIFS DE LA CLE :

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

PRINCIPE :

Le terme de « besoin » désigne aussi bien ce qui est indispensable à notre vie, que ce qui lui donne de la sécurité et du sens. Il s'agit à la fois des **besoins vitaux** (respirer, manger, boire...), des **besoins de sécurité** (matérielle, affective...), et des **besoins d'épanouissement personnel**.

Très souvent, nous attendons des autres qu'ils devinent ce dont nous avons besoin, voir même, nous leur reprochons de ne pas y répondre, alors même que nous ne les avons pas exprimés explicitement.

Pour exprimer un besoin de manière « efficace », il convient de veiller à :

- Le formuler de façon **POSITIVE**
- N'impliquer ni une autre personne, ni une action concrète, mais **S'IMPLIQUER SOI-MEME**.

CAS PRATIQUE :

Besoin exprimé « maladroitement » « J'ai besoin que tu ne... »	Besoin exprimé « correctement » « J'ai besoin de... »
J'ai besoin que tu ne prennes pas de risques et que tu rentres tôt.	Je suis inquiète et j'ai besoin de me rassurer en te sachant en sécurité. Serais-tu d'accord de rentrer à 22h ?
Je me sens triste car tu ne m'as pas souhaité mon anniversaire.	Je me sens triste car j'aime que tu me souhaites mon anniversaire.
Je suis déçu que tu n'aies pas tenu ton engagement.	Je suis déçu parce que j'ai besoin de cohérence entre les paroles et les actes et de respect des engagements.
J'ai besoin que tu viennes me voir.	J'ai besoin de nourrir notre relation.
J'aimerais que tu te taises quand je parle.	J'ai besoin de calme et d'écoute quand je m'exprime.
Vous ne me dites jamais quand ce que je fais est bien.	J'ai besoin de savoir si mon travail correspond à vos attentes.

A NOTER :

C'est en étant tourné vers soi-même et en se « démêlant » de l'autre que l'augmente ses chances de communiquer de façon efficace.

L'expression du besoin s'inscrit dans la méthode DESC (cf. clé sur le sujet) et permet d'introduire la bonne formulation d'une demande – cf. Clé Formuler une demande.