

Ce que cette relation nourrit...

(À remplir sans jugement. Même si la réponse paraît irrationnelle.)

1. Complète les phrases. Si cette relation disparaissait demain / n'existait plus ...

☐ Je perdrais...

☐ J'aurais peur de...

☐ Je ne saurais plus...

☐ Je serais obligé(e) de...

☐ Il me manquerait...

.....
.....

2. Quand cette relation va bien... Que ressens-tu ? Coche tout ce qui s'applique.

☐ Je me sens important.e.

☐ Je me sens aimé.e.

☐ Je me sens choisi.e.

☐ Je me sens désirable.

☐ Je me sens protégé.e.

☐ Je me sens rassuré.e.

☐ Je me sens calme.

☐ Je me sens vivant.e.

☐ Je me sens moins seul.e.

☐ Je me sens compris.e.

☐ Je me sens valorisé.e.

☐ J'ai le sentiment d'exister.

☐ Je me sens enfin "assez".

☐ Autre :

3. Quand cette relation va mal... Qu'est-ce qui devient insupportable ?

Le plus difficile n'est pas...

.....

mais...

.....

Exemple : Ce n'est pas qu'il ne réponde pas. C'est que j'ai l'impression de ne plus compter.

4. Les besoins cachés : Pour chacune de tes réponses, demande-toi :

Si je retire cette personne... Quel besoin reste présent ?

Ce qui me manque	Besoin possible
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Exemple

<u>Ce qui me manque</u>	<u>Besoin possible</u>
<i>Il/elle m'écrit tous les jours</i>	<i>Sentir que j'existe pour quelqu'un</i>
<i>Il/elle me rassure</i>	<i>Sécurité</i>
<i>Il/elle décide</i>	<i>Être guidé.e</i>
<i>Il/elle m'admire</i>	<i>Reconnaissance</i>
<i>Il/elle est toujours là</i>	<i>Stabilité</i>
<i>On partage tout</i>	<i>Connexion</i>
<i>Je me sens belle/beau avec lui</i>	<i>Estime de soi</i>
<i>Il/elle me protège</i>	<i>Protection</i>
<i>Je ne suis plus seul.e</i>	<i>Appartenance</i>

5. L'origine du besoin : sans chercher un.e responsable, depuis quand connais-tu ce besoin ?

- | | |
|--|--|
| ☐ Depuis toujours. | ☐ Depuis une relation précédente. |
| ☐ Depuis l'enfance. | ☐ Depuis une rupture. |
| ☐ Je ne sais pas. | |

6. Le coût : Aujourd'hui... Pour continuer à obtenir ce besoin grâce à cette relation :

Que suis-je prêt(e) à accepter ?

.....

.....

A quoi suis-je obligé(e) de renoncer ?

.....

.....

7. Ouvrir :

Le besoin est-il légitime ?

☐ Oui.

La manière actuelle de le satisfaire est-elle toujours bonne pour moi ?

☐ Oui

☐ Non

☐ Pas toujours

Les deux peuvent être vrais en même temps.

Mon besoin est réel ET cette relation ne le nourrit peut-être pas durablement.

7. Diversifier ses sources :

Choisis un besoin qui est revenu plusieurs fois, puis liste ensuite 5 façons différentes de nourrir ce besoin, même si ces façons ne les comblent pas entièrement.

La relation actuelle



Une autre possibilité

Mon/ma partenaire me rassure

Un.e ami.e

Mon/ma thérapeute

Une compétence d'auto-apaisement

Un journal d'auto-validation

Une activité qui me fait sentir compétente

<u>La relation actuelle</u>	→	<u>Une autre possibilité</u>
.....		
		
		
		
		
		
.....		
		
		
		
		

L'objectif n'est pas de supprimer le besoin,
mais de réduire la dépendance à une source unique.

Question de réflexion :

Si cette relation répondait parfaitement à tous tes besoins pendant un an, qu'est-ce qui changerait dans la personne que tu serais ?

.....

.....

.....

.....