

BESOINS RELATIONNELS

De ta famille d'origine

CONSIGNES

Quand tu étais enfant, tu avais des besoins relationnels. Prends un moment pour considérer à quel point tes parents biologiques ont répondu à tes besoins relationnels dans tes premières années, de la naissance jusqu'à environ douze ans.

En considérant la définition de chaque besoin, demande-toi : « Ma mère a-t-elle pris l'initiative de répondre à ce besoin de manière adéquate, aimante et constante ? »

Peux-tu décrire des souvenirs précis liés à chaque besoin ? Si oui, marque la case correspondante d'un demi-cercle.

Pose-toi ensuite la même question au sujet de ton père. S'il a pris l'initiative de répondre au besoin de manière adéquate, aimante et constante, marque la case d'un demi-cercle. Si les deux y ont répondu, tu obtiendras un cercle complet « O ».

Si tu ne trouves pas d'exemples précis de ce besoin comblé par l'un ou l'autre parent, marque la case d'un « X ».

Sois honnête sur tes perceptions et tes sentiments. Ne les minimise pas. En même temps, reconnais que tes parents ont pu t'aimer sincèrement tout en négligeant involontairement certains de tes besoins relationnels. Le but de cet exercice est simplement d'identifier les besoins non comblés, pas de blâmer ni de juger.

EXEMPLES DE BESOINS COMBLÉS :

Je me souviens des nombreuses fois où ma mère me faisait la lecture quand j'étais enfant.

Je me souviens que mon père se faisait une priorité d'assister à tous mes matchs de basket. Et je me souviens de lui m'aidant patiemment dans mes devoirs de maths.

Je me souviens de ma mère me tenant simplement dans ses bras pendant que je pleurais après le déménagement de mon meilleur ami.

BESOIN RELATIONNEL | PÈRE / MÈRE

Exemple : Acceptation (· Affection) · Appréciation O · Attention X

Acceptation _____

Affection _____

Appréciation _____

Approbation _____

Attention _____

Réconfort _____

Encouragement _____

Respect _____

Sécurité _____

Soutien _____