

GLOSSAIRE DES BESOINS RELATIONNELS

BESOIN RELATIONNEL	DÉFINITION	EXEMPLES D'ÉMOTIONS
ACCEPTATION « Notre relation est sûre »	» Accepter quelqu'un inconditionnellement comme personne, indépendamment de son comportement ou de ses performances. » Sécurité et engagement malgré les différences ou les échecs.	» Jugé » Offensé » Peu sûr » Effrayé » Besoin de faire ses preuves
Affection « Je me réjouis de toi »	» Exprimer l'amour, le soin et la proximité par le contact physique. » Partager des paroles de dévouement et d'engagement.	» Indésirable » Déconnecté » En insécurité » Distant
Appréciation « Je suis reconnaissant pour ce que tu as fait »	» Exprimer la gratitude, la louange ou les félicitations. » Reconnaître les accomplissements ou les efforts fournis.	» Non apprécié » Isolé » Non désiré » Jaloux » Sans valeur
Approbation (Bénédiction) « J'aime qui tu es ! »	» Édifier ou affirmer l'autre pour qui il est. » Exprimer la réalité et l'importance d'une relation.	» Sans valeur » En insécurité dans la relation » Jugé » Peu sûr
Attention « Je te connais et je tiens à toi »	» Entrer dans le monde de l'autre. » S'intéresser sincèrement à sa vie, à sa singularité et à ses préoccupations. » Être attentif à l'autre.	» Désespéré » Déconnecté » Seul » Frustré
Réconfort « Je te rejoins dans ta douleur »	» Répondre à une personne blessée par des paroles, des sentiments et le toucher. » Souffrir avec l'autre, pour son deuil ou sa douleur. » Éprouver une profonde empathie pour l'autre.	» Amer » Découragé » Déprimé » Confus » En deuil » Morose
Encouragement « Tu peux y arriver »	» Pousser l'autre à persister et à persévérer vers un objectif. » Stimuler quelqu'un à l'amour et aux belles œuvres. » Apporter des paroles d'espoir à celui qui est las.	» Désespéré » Las » Sans espoir » Isolé » Découragé » Renfrogné
Respect « J'accorde de la valeur à ta personne »	» S'estimer et se considérer hautement l'un l'autre. » Se traiter mutuellement comme importants. » S'honorer l'un l'autre.	» Sans valeur » Sans importance » Non désiré » En colère
Sécurité (Paix) « Je t'aiderai à te sentir en sécurité »	» L'harmonie relationnelle est présente, même dans le conflit. » Sentiment de confiance et de sécurité. » Offrir la liberté face à la peur, au mal ou à la perte de la relation.	» Anxieux » Méfiant » Incertain » Inquiet

BESOIN RELATIONNEL	DÉFINITION	EXEMPLES D'ÉMOTIONS
Soutien <i>« Je t'aiderai à porter tes fardeaux »</i>	» Venir aux côtés de l'autre et aider dans les problèmes ou les luttes. » Apporter une aide appropriée.	» Las » Désespéré » Frustré » Abandonné » Stressé