

COMMUNICATION : COMPRENDRE TES BESOINS RELATIONNELS

Questionnaire des besoins relationnels

Bien que nous ayons tous les mêmes besoins relationnels, la priorité de nos besoins varie. Ton plus grand besoin peut être l'affection, tandis que celui de ton conjoint peut être la sécurité. Un enfant peut avoir un besoin marqué de réconfort, et son frère ou sa sœur, d'encouragement. Un aspect important de l'apprentissage de l'amour des autres consiste à prendre le temps de les connaître et de découvrir leurs besoins prioritaires. Ce questionnaire t'aidera à évaluer tes besoins relationnels les plus importants. Réponds aux questions, puis calcule tes scores pour identifier les besoins que tu perçois comme les plus importants. Que chacun remplisse le questionnaire, puis discutez des résultats.

Consignes : Réponds aux affirmations suivantes en inscrivant le chiffre approprié à côté de chacune :
Fortement en désaccord (1) · En désaccord (2) · Neutre (3) · D'accord (4) · Fortement d'accord (5)

- ___ 1. Il est important que les gens m'accueillent tel que je suis, même si je suis un peu « différent ».
- ___ 2. Il est important pour moi que mes finances soient en ordre.
- ___ 3. Je me lasse parfois de faire ce qui est juste.
- ___ 4. Il est vital pour moi que les autres me demandent mon avis.
- ___ 5. Il est important pour moi de recevoir des accolades, des étreintes chaleureuses, etc.
- ___ 6. Je me sens bien quand les gens manifestent de l'intérêt pour mon monde.
- ___ 7. Il est important pour moi de savoir « où j'en suis » avec ceux qui ont autorité sur moi.
- ___ 8. C'est significatif quand quelqu'un remarque que j'ai besoin d'aide et propose de s'impliquer.
- ___ 9. Si je me sens débordé, je veux que quelqu'un vienne à mes côtés pour m'aider.
- ___ 10. Je me sens béni quand quelqu'un reconnaît ce que je ressens et s'en soucie.
- ___ 11. J'aime que « qui je suis » ait de la valeur et compte pour les autres.
- ___ 12. Il est important pour moi de m'exprimer — ce que je pense, ressens, etc. — auprès de mon entourage.
- ___ 13. Cela compte beaucoup pour moi que mes proches prennent l'initiative de me dire « je t'aime ».
- ___ 14. Je refuse d'être vu seulement comme une partie d'un grand groupe — mon individualité est importante.
- ___ 15. Je suis béni quand un ami appelle pour m'écouter et m'encourager.
- ___ 16. Il est important pour moi que les gens me reconnaissent non seulement pour ce que je fais, mais pour qui je suis.
- ___ 17. Je me sens mieux quand mon monde est ordonné et relativement prévisible.

- ___ 18. Quand j'ai travaillé dur sur quelque chose, cela me fait plaisir que les autres expriment leur gratitude.
- ___ 19. Quand je « rate mon coup », il est important pour moi d'être rassuré que je suis toujours aimé.
- ___ 20. Cela m'encourage que les autres remarquent mes efforts ou mes réalisations.
- ___ 21. Je me sens parfois débordé par tout ce que j'ai à faire.
- ___ 22. Je veux être traité avec bonté et égalité par tous, quels que soient ma race, mon sexe, mon apparence ou mon statut.
- ___ 23. J'aime être salué par une poignée de main ou un autre contact amical approprié.
- ___ 24. J'aime quand quelqu'un veut passer du temps avec moi.
- ___ 25. Je suis béni quand un « supérieur » me dit : « Bon travail ».
- ___ 26. Il est important pour moi que quelqu'un me témoigne de l'attention après une journée difficile.
- ___ 27. Face à une difficulté, je sens généralement que j'ai besoin de l'avis et de l'aide des autres.
- ___ 28. Les mots écrits et les appels de sympathie après une perte ou une difficulté sérieuse sont (ou seraient) significatifs pour moi.
- ___ 29. Je me sens bien quand un proche montre sa satisfaction de ma façon d'être.
- ___ 30. J'aime qu'on dise du bien de moi ou qu'on me mentionne devant d'autres personnes.
- ___ 31. On me décrirait comme quelqu'un qui aime les accolades et/ou autres gestes d'affection.
- ___ 32. Quand une décision va m'affecter, il est important pour moi d'y être associé.
- ___ 33. Je suis béni quand quelqu'un s'intéresse à ce sur quoi je travaille.
- ___ 34. J'apprécie les trophées, les plaques ou les cadeaux spéciaux comme rappels permanents de quelque chose d'important que j'ai accompli.
- ___ 35. Je m'inquiète parfois de l'avenir.
- ___ 36. Quand j'arrive dans un nouvel environnement, je cherche généralement à me lier à un groupe ou à une personne.
- ___ 37. L'idée d'un changement (déménagement, nouvel emploi, etc.) me rend anxieux.
- ___ 38. Cela me dérange que les gens aient des préjugés contre quelqu'un simplement parce qu'il s'habille ou agit différemment.
- ___ 39. Je veux être proche d'amis et de proches qui seront là « contre vents et marées ».
- ___ 40. Je suis béni par les mots écrits et les autres expressions précises de gratitude.
- ___ 41. Savoir que quelqu'un prie pour moi est significatif pour moi.
- ___ 42. Les personnes « contrôlantes » me dérangent.
- ___ 43. Je suis béni quand je reçois des expressions d'amour spontanées et imméritées.

- ___ 44. Je suis béni quand quelqu'un m'écoute attentivement.
- ___ 45. Je suis béni quand on me félicite pour une qualité pieuse que je manifeste.
- ___ 46. En général, je ne veux pas être seul quand je traverse la douleur et les ennuis.
- ___ 47. Je n'aime pas travailler seul sur un projet ; je préfère avoir un partenaire.
- ___ 48. Il est important pour moi de me sentir « membre du groupe ».
- ___ 49. Je réponds à celui qui essaie de me comprendre et me témoigne une sollicitude aimante.
- ___ 50. Je préfère travailler en équipe plutôt que seul.

CALCUL DES SCORES

1. Additionne tes réponses aux affirmations :

1 ___ · 19 ___ · 36 ___ · 38 ___ · 48 ___ Total _____

Ces réponses correspondent au besoin de **ACCEPTATION**.

2. Additionne tes réponses aux affirmations :

5 ___ · 13 ___ · 23 ___ · 31 ___ · 43 ___ Total _____

Ces réponses correspondent au besoin de **AFFECTION**.

3. Additionne tes réponses aux affirmations :

18 ___ · 20 ___ · 25 ___ · 34 ___ · 40 ___ Total _____

Ces réponses correspondent au besoin de **APPRÉCIATION**.

4. Additionne tes réponses aux affirmations :

7 ___ · 11 ___ · 16 ___ · 29 ___ · 45 ___ Total _____

Ces réponses correspondent au besoin de **APPROBATION**.

5. Additionne tes réponses aux affirmations :

6 ___ · 12 ___ · 24 ___ · 30 ___ · 44 ___ Total _____

Ces réponses correspondent au besoin de **ATTENTION**.

6. Additionne tes réponses aux affirmations :

10 ___ · 26 ___ · 28 ___ · 46 ___ · 49 ___ Total _____

Ces réponses correspondent au besoin de **RÉCONFORT**.

7. Additionne tes réponses aux affirmations :

3 ___ · 15 ___ · 21 ___ · 33 ___ · 41 ___ Total _____

Ces réponses correspondent au besoin de **ENCOURAGEMENT**.

8. Additionne tes réponses aux affirmations :

4 ___ · 14 ___ · 22 ___ · 32 ___ · 42 ___ Total _____

Ces réponses correspondent au besoin de **RESPECT**.

9. Additionne tes réponses aux affirmations :

2 ___ · 17 ___ · 35 ___ · 37 ___ · 39 ___ Total _____

Ces réponses correspondent au besoin de **SÉCURITÉ**.

10. Additionne tes réponses aux affirmations :

8 ____ · 9 ____ · 27 ____ · 47 ____ · 50 ____ Total ____

Ces réponses correspondent au besoin de **SOUTIEN**.

RÉFLEXION ET DISCUSSION

1. Quels ont été tes trois totaux les plus élevés ? Quels besoins représentent-ils ?

1) _____

2) _____

3) _____

2. Parlez ensemble de chacun de vos totaux les plus élevés.

3. Demandez-vous l'un à l'autre comment vous pouvez aider à combler ces besoins de manière proactive.