Repérer ce dont j’ai besoin

Des besoins et des limites comme points d’appui dans la vie de tous les jours.

Un besoin est un repère intérieur. Une émotion, une sensation corporelle, une pensée ou une envie de réagir peuvent m’aider à remarquer qu’une situation compte pour moi. Elles ne donnent pas automatiquement une réponse : je peux les accueillir avec curiosité et chercher ce qui me serait utile.

Trois étapes pour prendre du recul

1 · Remarquer	2 · Comprendre	3 · Choisir
Qu’est-ce que je ressens ? Que se passe-t-il dans mon corps ? Quelles pensées ou envies apparaissent ?	Qu’est-ce qui est important pour moi ici ? De quoi pourrais-je avoir besoin ?	Quel appui, quelle demande ou quelle limite serait possible maintenant ?

Des besoins possibles

Sécurité & apaisement Me sentir protégé·e, savoir à quoi m’attendre, pouvoir souffler.	**Lien & appartenance** Être écouté·e, inclus·e, en lien ; pouvoir aussi prendre de la distance.
Autonomie & choix Avoir une marge de décision, du temps pour choisir, pouvoir dire oui ou non.	**Respect & considération** Être traité·e avec dignité, voir mon intimité et mes limites reconnues.
Repos & espace Récupérer, ralentir, préserver mon énergie et mon espace personnel.	**Clarté & soutien** Comprendre ce qui est attendu, demander de l’aide ou obtenir des repères.
Estime & reconnaissance Me sentir capable, reconnu·e et libre de progresser à mon rythme.	**Sens & cohérence** Agir en accord avec mes valeurs, mes priorités et ce qui a du sens pour moi.

Cette liste est indicative : chacun·e peut mettre des mots différents sur ce qui compte pour soi, et les besoins peuvent évoluer selon les moments.

Besoin, stratégie, limite : trois repères

Un besoin	Une stratégie	Une limite
Ce qui compte pour mon équilibre : repos, respect, lien, clarté…	Une manière possible d’y répondre : demander une pause, chercher du soutien, clarifier…	Ce que je peux accepter, proposer ou faire pour me préserver.

Mon repérage au quotidien

Choisis une situation récente — petite ou importante — et complète ce qui te semble accessible. Tu peux écrire quelques mots seulement.

La situation	Ce que je remarque	Ce qui compte pour moi / mon besoin possible
Où, avec qui, à quel moment ?	Émotions, sensations, pensées, envie d'agir…	Qu'est-ce que j'aurais aimé recevoir, préserver ou pouvoir choisir ?

Quelques questions pour explorer

Dans mes relations
Est-ce que je me sens écouté·e et respecté·e ? De quoi ai-je besoin pour me sentir en lien ou garder mon espace ?

Avec mon corps et mon énergie
Ai-je besoin de repos, de mouvement, de soin, de calme, d'un rythme différent ?

Dans mes choix et mes projets
Ai-je assez d'informations et de temps ? Est-ce que je peux choisir, demander, refuser ou ajuster ?

Dans mon environnement
Ai-je besoin de plus de sécurité, de clarté, d'intimité, de soutien ou de prévisibilité ?

Quand ma fenêtre de tolérance se rétrécit

Je déborde peut-être : agitation, tension, irritabilité, accélération, difficulté à penser clairement… Un appui possible : ralentir, chercher de la sécurité, réduire les sollicitations, demander une présence ou une pause.

Je me coupe peut-être : vide, engourdissement, fatigue intense, retrait, impression d'être loin… Un appui possible : retrouver doucement des sensations, du lien, du mouvement ou un repère dans le présent.

Ces signes ne sont pas un diagnostic et ne disent pas à eux seuls de quoi j'ai besoin. Si je suis submergé·e, je peux d'abord chercher un peu de sécurité ou de soutien, puis revenir à cette réflexion plus tard.

Dire ce dont j’ai besoin

Formuler une demande et, si besoin, préciser une limite. Une limite protège ce qui est important pour moi : elle précise ce que je peux accepter, proposer ou faire, sans commander la réaction de l’autre.

Une demande possible

Quand… (fait concret)	je ressens / remarque… (mon vécu)	car j’ai besoin de… (mon repère)	je demande / propose… (une action claire)

Exemple : « Quand on me pose une question alors que je suis en train de me calmer, je me sens pressé·e. J’ai besoin d’un peu de temps. Est-ce qu’on peut en reparler après le repas ? »

Une limite peut aussi parler de ce que je ferai

Dans une relation	Dans mon quotidien	Dans une situation de travail
« Je veux bien en parler, mais pas si nous nous insultons. Si ça recommence, je ferai une pause. »	« Je ne suis pas disponible ce soir. Je pourrai te répondre demain. »	« J’ai plusieurs urgences en même temps. Peux-tu m’aider à définir les priorités ? »

Au travail aussi : repérer ses besoins peut aider à ouvrir une discussion. Mais une charge excessive, un manque de moyens, des consignes floues ou l’absence de soutien demandent aussi des réponses liées à l’organisation du travail.

Mon petit pas

La situation où je voudrais essayer	Les mots / l’appui qui pourraient m’aider

Je peux adapter ma limite, demander du soutien ou choisir de ne pas engager une discussion si je ne me sens pas en sécurité. Une demande peut être entendue, négociée ou refusée ; mon besoin reste légitime même si la réponse ne dépend pas entièrement de moi.

Repères documentaires

Santé publique France, Lamboy & Gauchet (2025), émotions, pensées, comportements et besoins : ressource.
INRS, facteurs de risques psychosociaux et prévention centrée sur le travail : facteurs · prévention.
OMS (2024), santé mentale au travail : charge, horaires, autonomie, soutien et actions organisationnelles : ressource.
Speed, Goldstein & Goldfried (2018), Assertiveness Training: A Forgotten Evidence-Based Treatment, Clinical Psychology: Science and Practice, 25(1), e12216 : article.