

Les besoins relationnels



Besoins émotionnels :

- Se sentir et se savoir aimé;
- Sentir et savoir que vous occupez une place essentielle dans la vie de votre partenaire;
- Éprouver un sentiment d'appartenance mutuelle;
- Se sentir respecté en tant qu'individu;
- Se sentir apprécié pour d'autres motifs que les tâches accomplies;
- Sentir que vous êtes une priorité dans la vie de votre partenaire;
- Sentir que vous occupez une place particulière qui vous met au-dessus de tout autre dans le cœur de votre partenaire;
- Sentir que l'autre est fier de vous avoir comme partenaire;
- Sentir que votre partenaire vous fait confiance;
- Sentir que votre partenaire vous choisirait de nouveau aujourd'hui;
- Sentir qu'on vous a pardonné et qu'on vous pardonnera vos erreurs et vos défauts;
- Sentir que vous êtes accepté, tel que vous êtes, avec vos lacunes et vos défauts.
- Sentir que vous êtes avant tout des amis fiables;
- Sentir que vous êtes apprécié à votre juste valeur;
- Sentir la passion présente dans votre couple;

Besoins physiques :

- Être touché et caressé;
- Être embrassé;
- Être étreint par l'autre;
- Sentir que vous êtes bienvenue dans son espace physique et personnel;
- Besoin d'un geste de bienvenue quand vous rencontrez votre partenaire;
- Sentir que vous formez un couple vis-à-vis du monde extérieur;
- Vous sentir encouragé et accompagné par le biais d'une communication non-verbale;
- Tendresse;
- Vie sexuelle satisfaisante;

Besoins sociaux :

- Savoir que votre partenaire pense à vous, recevoir des coups de fil ou autres messages, lorsque vous êtes séparés;
- Sentir que votre partenaire planifiera et construira ses activités de manière à vous y inclure.
- Sentir que vos activités sociales sont partagées, non pas seulement vécues individuellement;
- Être encouragé et soutenu dans diverses situations sociales;
- Être traité avec politesse et respect dans ces mêmes situations;
- Partager des plaisirs et joies dans ces mêmes situations;

Besoins de sécurité :

- Sentir que vous pourrez compter sur votre partenaire dans les moments de détresse et de conflits;
- Sentir que votre partenaire viendra à votre secours en cas de problème;
- Sentir que votre partenaire contribue à votre bien-être et contrôle son comportement au sein du couple;
- Être épaulé par votre partenaire;
- Savoir que votre partenaire est loyal et dévoué;
- Savoir que votre relation ne sera pas remise en danger lors d'un désaccord ou d'une confrontation;
- Savoir que votre partenaire est toujours là pour vous;
- Savoir que votre partenaire sera à vos côtés dans tout conflit ou problème vous opposant à des tiers;

Stéphanie Milot

OSEZ VOUS AMÉLIORER

Vous avez aimé le contenu et aimeriez avoir des stratégies concrètes pour améliorer certaines sphères de votre vie amoureuse. Je vous propose l'enregistrement de ma webdiffusion :

« À deux c'est mieux ! »



Dans cette webdiffusion, vous apprendrez à :

- Lever le drapeau blanc et résoudre vos conflits en 6 étapes simples.
- Vous évader de votre piège relationnel qui est la cause de toutes vos guerres.
- Faire le bilan de votre couple et partir sur de nouvelles bases.
- Revoir mutuellement vos objectifs communs.

Pour toutes les informations ou pour vous procurer cet enregistrement, visitez nous au : www.osezvousameliorer.com sous l'onglet : « Boutique/webdiffusions passées ».