

LES BESOINS

Quelqu'un qui stress est quelqu'un qui ne satisfait pas ses besoins.

- Lisez chaque besoin qui figure sur la liste et encerclez ceux qui sont importants pour vous.
- Que signifie ce besoin pour vous ?
- Quel comportement pouvez-vous adopter afin de combler ce besoin ?

ACHETER		
AIDER		
AMIS		
AMOUR		
ANIMAUX		
APPARTENIR A UN GROUPE		
APPRENDRE		
ARGENT		
AUTHENTICITÉ		
AVOIR DU POUVOIR		
CÂLINS		
CALME		
COMPLIMENTS		
CONDITIONS DE TRAVAIL		
CONVERSATIONS		
COPAINS		
CRÉER		
DIALOGUER		
DORMIR		
ENCOURAGEMENTS		
ENFANTS		
ENVIRONNEMENT		
ÉPARGNE		
ÊTRE CONNU		
ÊTRE RECONNU		
ÊTRE RESPECTÉ		
FAMILLE		

INTÉRÊT DU TRAVAIL		
LOISIRS		
MANGER		
MÉDITER		
NATURE		
PAIX		
PARTAGER		
PROGRESSER		
PROTÉGER		
RÉALISATION PERSONNELLE		
RÉCOMPENSES		
RIRE		
S'ENGAGER		
SALAIRE		
SÉCURITÉ		
SEXE		
SOLEIL		
SOLITUDE		
SORTIES		
SOURIRES		
SPIRITUALITÉ		
SPORT		
TENDRESSE		
VACANCES		
VÉRITÉ		
VIVRE À FOND		
VOIR DES GENS		