

## Répondre à ses besoins

### Ce que l'atelier vous apporte

*Apprendre à découvrir quels sont vos vrais besoins, et savoir ce qui vous empêche d'y répondre.*

La plupart des gens ne s'autorisent pas à répondre à leurs besoins, que ce soit au niveau Physique, émotionnel ou mental. Ils se sentiraient trop coupables ou égoïstes. Par contre, lorsqu'une personne ne répond pas à ses besoins, et ce, pendant de longues années, elle devient une personne insatisfaite de la vie.

*Cet atelier vous aidera à découvrir vos vrais besoins et à savoir y répondre sans vous sentir coupable.*

### Les bénéfices concrets pour vous

Une personne qui connaît ses besoins et sait y répondre, évite le stress de la frustration vécue en les reniant. Elle économise ainsi son énergie, reste plus souvent centrée et renforce son autonomie. Elle peut agir en personne responsable. En ayant moins d'attentes envers les autres et en faisant ses demandes clairement, elle est beaucoup plus efficace et améliore ses relations avec son entourage.

### Contenu

- Faire la différence entre un besoin, un désir et un caprice
- L'importance de connaître ses besoins et comment y parvenir
- Apprendre à se connaître grâce à notre façon de nous alimenter et nous en servir pour savoir si nous contrôlons ou non nos vrais besoins
- Faire le lien entre les besoins de nos corps physique, émotionnel et mental
- Comment s'assurer que nos actions, paroles et pensées concordent avec ce que nous voulons plutôt qu'avec ce que nous ne voulons pas.

*En complément des apports théoriques et didactiques, des exercices pratiques permettent de découvrir ses désirs et les besoins qu'ils dissimulent pour savoir y répondre.*

### Profil du participant

Toute personne ne reconnaissant pas ou ayant de la difficulté à répondre à ses besoins et se faire plaisir.

### Objectifs

- ✓ Savoir si un désir est basé sur une peur ou non
- ✓ Découvrir les peurs qui empêchent d'écouter nos besoins
- ✓ Savoir découvrir ses véritables besoins
- ✓ Pouvoir exprimer un « je veux » et savoir faire ses demandes et passer à l'action
- ✓ Développer de la cohérence entre ses actions et ses besoins.

**Durée** : 2 jours de 9h00 à 17h30

**Prix** : 295 \$/295€. Rabais pour couple et pour les gens aux études disponible. Informez-vous.

**Date** : Référez-vous au **Bulletin** d'Écoute ton corps ou au **Calendrier** des ateliers sur Internet.

**Inscription** : Un acompte de 50\$/40€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, communiquez avec nous ou un de nos organisateurs (voir Bulletin d'Écoute ton corps) ou visitez la page **Inscription** sur Internet.

Déductible  
d'impôt si  
vous  
demeurez  
au Canada