

Coaching des besoins



*Ce fichier est protégé par le droit de la propriété intellectuelle. Toute reprise devra informer le lecteur de la source : le cabinet HI-Mind.

Nos années de pratique nous ont permis de mettre en évidence une liste générale de besoins que présentent les adultes à haut potentiel intellectuel. Elle permet à la personne à haut potentiel de développer la conscience de ses besoins spécifiques et de les respecter au mieux.

1. Personnalisez cette liste (*). Un besoin est ce qui apparaît impérieux pour une personne, nécessaire à son existence. Respecter un besoin signifie être à l'écoute de soi-même et permet de façonner une vie plus épanouissante. Vos besoins peuvent vous servir de repères dans vos choix. Avoir conscience de ses besoins peut faciliter les interactions sociales car cela vous permet de les exprimer, d'informer votre entourage au sujet de votre fonctionnement et de poser si nécessaire des limites. Cette liste peut être un outil remarquable dans le cadre des relations de couple.
2. Quelles sont les mesures que vous pourriez prendre afin de respecter au mieux vos besoins ?
3. Que pourriez-vous mettre en place afin de rester en contact avec ces besoins ? Certaines personnes que nous accompagnons ont peint un tableau représentant leurs besoins, d'autres ont conçu un schéma hiérarchisant ces besoins. D'autres encore ont conçu une représentation en 3 dimensions de leurs besoins disposant d'une dynamique ludique. Certains couples ont décidé de communiquer régulièrement au sujet de leurs besoins. Un jour a par exemple été prévu pour faire le point au sujet de l'épanouissement de leurs besoins. Quelle serait votre solution ?

Besoins de base :

Corporels:

Oxygénation – Équilibre alimentaire – Élimination des déchets – Température corporelle adéquate – Sommeil – Relaxation/ressourcement – Activité physique – Confort (matériel + sensoriel) - Propreté – Sexualité - Contacts physiques (ou à l'inverse très peu) – Protection du danger physique – Délivrance de la douleur physique.

Personnalisez cette liste :

Existentiels:

Solitude choisie – Activité créative – Challenges, dépassement de soi – Résolutions de problèmes – Complexité – Sens – Autonomie – Responsabilités – Être utile – Prédicibilité – Ordre – Besoin de maîtrise sur les choses, sur les événements – Stimulations intellectuelles, apprentissage autodidacte ou pas – Liberté – Compréhension, comprendre – Confronter les divers domaines de connaissance – Temps pour soi (à consacrer par exemple à sa passion en-dehors de toute dimension utilitariste) – Comprendre son fonctionnement atypique – Ecouter ses intuitions – Authenticité.

Personnalisez cette liste :

Besoins sociaux :

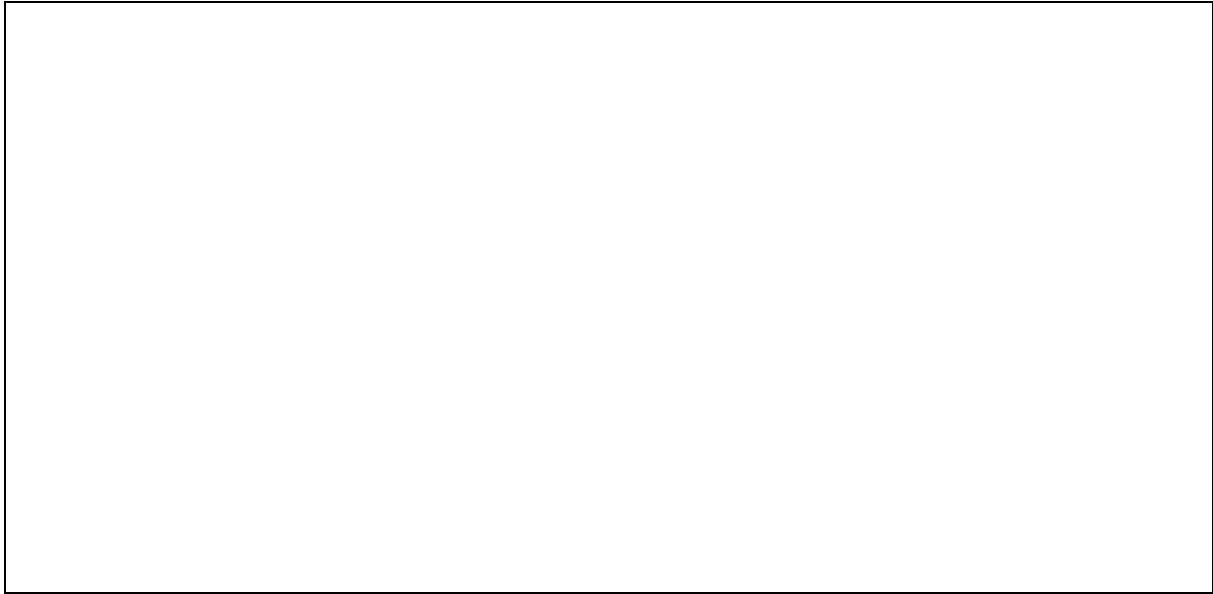
Amour – Affection – Relations et écoute bienveillantes, respect, ouverture d’esprit de la part de l’entourage – Honnêteté – Loyauté – Echanges, réciprocité – Sentiment de liberté dans le cadre des échanges sociaux, liberté d’exprimer son point de vue et ses émotions, liberté de poser des questions à tout va – Rencontres avec des pairs, se sentir adéquat et compris – Stimulation intellectuelle dans le cadre des échanges sociaux – Emulation – Protection de menaces psychologiques (personnalités toxiques, pervers narcissiques, entourage jugeant le HP comme étant “trop”) – Bénévolat – Être rassuré, besoin de feedback.

Personnalisez cette liste :

Besoin d’accomplissement :

Croissance personnelle, sentiment d’évolution personnelle – Augmentation de l’acquisition des connaissances et compétences – Transmettre – Respect de ses valeurs, authenticité accrue – Respect de ses besoins – Satisfaction sur le plan religieux et/ou philosophique – Reconnaissance au niveau professionnel – Atteindre ses buts – Développement de son potentiel – Agir en proportion de sa clairvoyance, agir sur la société au sens large, laisser une empreinte dans le monde.

Personnalisez cette liste :



(*) Certains besoins vous paraîtront peut-être être des synonymes selon votre propre paradigme. Cette liste a pour but de vous stimuler dans votre réflexion. Il importe ainsi que vous développiez une liste personnalisée de vos besoins, pouvant varier avec le temps. Les besoins ne sont pas identiques pour tous! Les catégories de besoins ne sont pas non plus figées.