



En tant qu'être humain, nous avons tous des besoins essentiels pour nous épanouir. Ces besoins sont comme les pétales d'une fleur : chacun est unique et indispensable pour que la fleur soit complète.

## Étape 1 : Comprendre la fleur des besoins

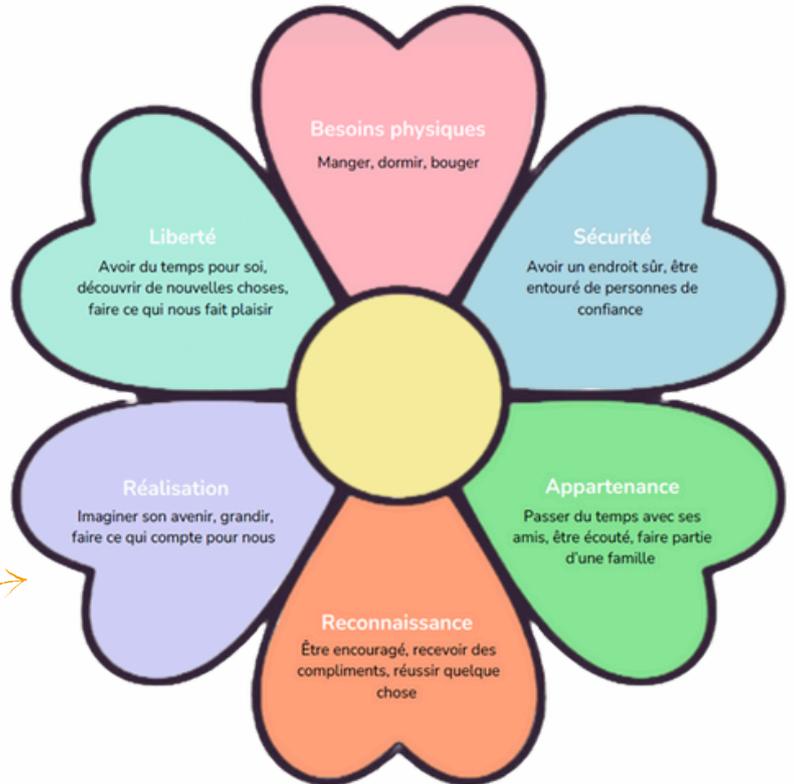
- La fleur représente vos besoins importants pour vous sentir bien dans votre vie. Chaque pétale symbolise un type de besoin, comme l'amour, la sécurité ou la liberté. Le centre te représente.



Astuce : Pense à la fleur comme un moyen de mieux te comprendre et de savoir ce dont tu as besoin pour être heureux ou heureuse.

## Étape 2 : Identifier tes différents besoins

- Voici les catégories principales de besoins que tu peux écrire sur chaque pétale.



## Étape 3 : Remplis chaque pétale

- Écris ou dessine ce qui te vient à l'esprit pour chacun :
  - Par exemple, pour le besoin d'amour : "Avoir des câlins de ma famille" ou "un ami à qui parler".
  - Pour le besoin de réalisation : "Participer à une compétition", "s'engager dans un projet" ou "développer un talent".

Sois honnête avec toi, ce sont tes besoins à toi, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

## Étape 4 : Remplis chaque pétale

- Une fois ta fleur remplie, pose toi les questions suivantes :
  - Est-ce que certains besoins sont bien remplis dans ma vie ?
  - Y a-t-il des besoins qui ne sont pas assez comblés ?
  - Comment pourrais-tu répondre à ces besoins ?



## Étape 5 : Partager ta fleur !

Tu peux :  
Partager ta fleur avec les autres si tu te sens à l'aise  
Écouter les besoins des autres si cela peut t'inspirer et te rassurer.

La fleur des besoins est un outil pour mieux te comprendre. Elle t'aide à voir ce qui est important pour toi et à trouver des moyens de t'épanouir. Amuse-toi bien en complétant ta fleur !