

# Nos besoins affectifs dans le couple - à tous les deux

Une fiche pour mettre des mots sur ce qui nous fait du bien, pas pour faire les comptes.

## Pourquoi cette fiche ?

Nous n'avons pas tous besoin des mêmes gestes pour nous sentir aimé-es. Et nous donnons souvent à l'autre ce que nous aimerions recevoir : c'est le principe « import-export » décrit par Ulrich Clement.

Cette fiche aide à repérer, sans jugement, ce qui compte pour chacun-e, ce que l'on reçoit déjà, ce que l'on aimerait un peu plus et ce que l'on aime donner.

## Mode d'emploi

- ① Chacun-e remplit **sa** colonne, seul-e, indépendamment de celle de l'autre (environ 5 minutes).
- ② Commencez l'échange par ce qui va bien : vos  « J'apprécie déjà chez toi ».
- ③ Comparez vos  « C'est important pour moi » avec les  « J'aime te le donner » : vos gestes rencontrent-ils ses besoins ?
- ④ Choisissez chacun-e **un seul** petit geste pour la semaine ou le mois et refaites-le point dans un mois.

COCHEZ



Ça compte beaucoup pour moi



Je le reçois déjà



J'en aimerais un peu plus



J'aime le donner

## Les 10 besoins affectifs

|                                                                                     |                                                                                        | Prénom 1                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Prénom 2                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     |                                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | <b>Responsabilité et compromis</b><br>s'excuser, chercher un accord juste              | <input type="checkbox"/>                                                          | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            |
|    | <b>Affirmation verbale</b><br>mots d'amour, compliments, remerciements                 | <input type="checkbox"/>                                                          | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            |
|   | <b>Cadeaux</b><br>une attention offerte sans occasion                                  | <input type="checkbox"/>                                                          | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            |
|  | <b>Intimité physique</b><br>tendresse, baisers, contact                                | <input type="checkbox"/>                                                          | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            |
|  | <b>Dorloter et chouchouter</b><br>massage, petit soin, bain préparé                    | <input type="checkbox"/>                                                          | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            |
|  | <b>Services rendus</b><br>une tâche prise en charge pour l'autre                       | <input type="checkbox"/>                                                          | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            |
|  | <b>Soutien aux objectifs personnels</b><br>encourager les projets, fêter les réussites | <input type="checkbox"/>                                                          | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            |
|  | <b>Partage de soi</b><br>se raconter : pensées, émotions, journée                      | <input type="checkbox"/>                                                          | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            |
|  | <b>Soutien dans les moments difficiles</b><br>être là quand ça ne va pas               | <input type="checkbox"/>                                                          | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            |
|  | <b>Intégration sociale</b><br>être inclus-e auprès des ami-es et de la famille         | <input type="checkbox"/>                                                          | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            | <input type="checkbox"/>                                                            |

Prénom 1 .....

J'apprécie déjà chez toi :

J'aimerais recevoir davantage :

J'aimerais t'offrir :

Prénom 2 .....

J'apprécie déjà chez toi :

J'aimerais recevoir davantage :

J'aimerais t'offrir :

## À garder en tête

- ♦ Pour éviter tout reproche inutile, **parlez de vous en tant que "je"** (« j'aimerais... ») – jamais de l'autre (« tu ne fais jamais... ») : ce n'est ni un bilan du couple, ni un tableau de scores. Un  est un souhait, pas une critique.
- ♦ Personne n'est obligé-e de tout cocher ni de tout dire. Choisissez un moment calme, sans écran ni urgence, jamais au milieu d'une dispute ; si la discussion se tend, faites une pause.
- ♦ Vos besoins évoluent avec le temps, le contexte et la relation : refaites la fiche dans quelques mois.



**Si la relation est source de peur, de violence ou d'emprise, cette fiche n'est pas adaptée.** En cas de danger : appelez le **17** ou **112** (par SMS : 114). Pour être écouté-e : 3919, femmes victimes et témoins, gratuit, anonyme, 24 h/24 - 116 006, toutes les victimes, gratuit, 7 j/7 de 9 h à 20 h. Plus d'informations : service-public.fr



**Pour aller plus loin :** faites le test « Besoins affectifs dans le couple » (30 questions, gratuit) et lisez l'article « Comprendre ses besoins affectifs dans le couple » sur nezsens.com.

Fiche pédagogique NezSens, inspirée des dix catégories de Flicker et al. (2025) et du principe « import-export » (Clement, 2004 ; Riehm, 2026). Ne constitue ni un diagnostic, ni une thérapie de couple. © 2026 NezSens - nezsens.com