

A woman with long blonde hair, wearing a white button-down shirt, stands in a forest with her eyes closed and hands clasped over her heart. The background is a soft-focus forest with tall trees and a forest floor covered in brown leaves and ferns. A large, semi-transparent purple circle is overlaid on the left side of the image, containing the main text. In the top right corner, there is a decorative graphic of a sun with rays and a circular pattern of interlocking lines.

IDENTIFIEZ
ET NOURRISSEZ
VOS BESOINS
FONDAMENTAUX

Marina Galant

www.marinagalant.com



MARINA GALANT EXPERTE RELATIONNELLE

Bonjour,
Je suis très heureuse de vous partager aujourd'hui un nouvel extrait d'une des clés abordée lors de mon accompagnement "Les 5 clés de réalisation de Soi" : **Identifier et nourrir ses besoins fondamentaux.**

L'objectif de ce guide est de vous permettre d'identifier vos besoins, ce qui est nécessaire à votre équilibre physique, mental et émotionnel et pour ETRE bien.

Il est essentiel que vous soyez en contact avec vos véritables besoins, car, dans le cas contraire, il s'ensuit un manque ou une baisse d'énergie, un sentiment de malaise intérieur et votre joie de vivre décroît.

J'associe les enseignements reçus tout au long de mon parcours de vie à une approche de thérapie brève psychocorporelle.

Ma méthode tient compte de votre globalité : corps physique, émotionnel et mental et vise à vous permettre de devenir autonome tant dans la gestion de vos émotions que dans votre lecture de la vie et des situations.

J'ai sélectionné le meilleur de chacune des méthodes auxquelles j'ai été formé (Sophrologie, Ecoute ton Corps, Sagesse Toltèque, Communication Non Violente et Relaxation aquatique) pour créer ma propre méthode d'accompagnement "Les 5 Clés de Réalisation de soi" et vous permettre d'Être pleinement VOUS.

Sentez vous libre de me contacter pour toute question ou bénéficier d'un appel clarté offert d'1 heure.

Avec Amour,
Marina GALANT

Visio consultation (pays francophones)
ou à votre domicile BAB 64

CONTENU

01

LES BESOINS

02

EXERCICE

03

LISTES DES BESOINS
ET SENTIMENTS

04

5 CLÉS DE RÉALISATION
DE SOI

01

Marina Galant

www.marinagalant.com

BESOINS

➤ **Qu'est-ce qu'un besoin ?**

Le dictionnaire décrit un besoin comme un désir, envie, ce qui est nécessaire ou indispensable. Quelque chose de nécessaire ou un manque de.

Il y a les besoins naturels facilement reconnaissables et nous savons que lorsque nous les négligeons, nous nous sentons mal, par exemple le besoin d'eau.

Mais les besoins de notre être, bien que tout aussi importants, sont plus difficiles à reconnaître, à cerner.

Lorsqu'ils ne sont pas comblés, nous ressentons un malaise sans en connaître la véritable raison.

➤ **Pourquoi est-ce si difficile de répondre à nos besoins ?**

Parce que nous n'avons pas appris à les identifier.

À la naissance, nos parents, ainsi que les autres adultes impliqués dans notre vie, ont contribué à combler principalement les besoins nécessaires à notre croissance physique. Une fois adultes, nous avons à assumer la responsabilité de combler nos besoins physiques, naturels. Mais, en plus, il nous incombe de subvenir à nos besoins des plans émotionnel, mental ainsi que spirituel.

Pour cela, nous devons être capables de les identifier et de faire la différence entre un besoin et un désir.

Un BESOIN se situe au niveau de l'ÊTRE tandis qu'un DESIR correspond, en général, au niveau du AVOIR et du FAIRE.

Écouter vos vrais besoins se définit par la capacité de vous centrer, de savoir ce qui est bénéfique pour vous, d'écouter ce que disent votre cœur et votre âme.

➤ **Quand vous désirez quelque chose et que vous voulez savoir si ce désir répond à un besoin de votre être**, vous devez vous intérioriser en vous posant la question que voici : « En quoi mon désir va-t-il m'aider au niveau de mon être ? », c'est-à-dire « ce désir peut m'aider à être quoi ? »

Par exemple, si vous désirez un style de travail en particulier, la question à vous poser est celle-ci : « Comment ce travail va-t-il m'aider au niveau de mon être ? » La réponse peut être : « Il va m'aider à être plus créative, être plus confiante, être plus autonome et aussi être plus heureuse », au lieu de rechercher dans le avoir comme : avoir ou gagner plus d'argent, avoir plus de sécurité. Si vous répondez spontanément : « être plus riche et être plus en sécurité », même si cette réponse paraît matérialiste, si ça vous aide à ÊTRE mieux, voilà l'expérience que vous devez vivre.

C'est seulement une fois dans l'expérience que vous pourrez savoir si ce désir répondait à un vrai besoin de votre être. Vous le saurez en observant comment vous vous sentez.

Voici un autre exemple : quelqu'un désire faire un voyage et n'en a pas la possibilité, mais l'idée de partir à l'étranger l'enchanté...

La personne doit se demander en quoi le fait de voyager l'aidera ? Cela peut lui permettre d'être plus joyeuse, plus dynamique, plus ouverte aux coutumes et aux mœurs d'autres pays et être plus heureuse. C'est légitime de rechercher ce qui nous rend plus heureux et nous apporte du bonheur. Nous devons cependant faire des actions en conséquence pour manifester ce que nous voulons.

► **Pour savoir si vous décidez ou si vous agissez sans prendre le temps de vérifier vos besoins**, demandez à vos proches si vous êtes du genre à décider pour eux, sans connaître leurs besoins ou sans en tenir compte ? Si la réponse est affirmative, cela signifie que vous faites la même chose avec vous-même.

En plus de ne pas vérifier nos vrais besoins, il arrive fréquemment de ne pas écouter ceux que nous connaissons.

Lorsque vous vous rendez compte que vous agissez à l'encontre d'un de vos besoins que vous connaissez (comme manger au point d'être mal), au lieu de vous en vouloir et de vous critiquer comme étant une personne sans volonté, donnez vous le droit de ne pas avoir été capable d'écouter votre besoin.

Quand les conséquences de ne pas écouter vos besoins deviendront trop difficiles à assumer, il sera alors plus facile pour vous de faire le nécessaire pour vous autoriser à les écouter.

► Voici un **exercice très simple, mais combien révélateur, pour déterminer les vrais besoins de votre être.**

Posez vous la question suivante : « Si je me donnais la liberté d'être qui je veux, si j'avais la santé, le temps, l'argent et les talents nécessaires et que j'étais dans la certitude de ne pas déplaire, ni déranger personne, ni de me sentir coupable, quel serait mon choix de vie ou quel serait mon besoin dans le moment ? »

Ne mettez aucune barrière à imaginer une réponse. Soyez plutôt à l'écoute de la première chose qui se présente. Quand vous êtes vraiment centré, la réponse devrait surgir spontanément.

Utilisez l'exercice du chapitre suivant et la liste de besoins jointe pour vous aider à les identifier mais aussi pour vous engager à mettre en place des actions concrètes pour nourrir vos besoins.

Il est essentiel d'être en contact avec nos vrais besoins, car, dans le cas contraire, il s'ensuit un manque ou une baisse d'énergie, un sentiment de malaise intérieur et notre joie de vivre décroît.

Plus nous apprenons à nous connaître, à nous faire confiance, à nous apprécier à notre juste valeur et à nous aimer, plus nous découvrons nos vrais besoins et plus nous savons comment y répondre.

Plus nous écoutons nos vrais besoins, plus notre intuition se développe et plus nous devenons maîtres de notre vie.

02



Marina Galant

www.marinagalant.com

EXERCICE

Dans la liste des besoins entourez ou surlignez vos 5 principaux besoins.

Vos principaux besoins sont ceux qui vous font vivre le plus d'émotions (désagréables lorsqu'ils ne sont pas comblés / agréables lorsque ils sont nourris). **Complétez le tableau suivant** (en vous aidant des listes besoins et sentiments):

Mes besoins fondamentaux	 Sentiments que j'éprouve lorsque mon besoin est satisfait	 Sentiments que j'éprouve lorsque mon besoin n'est pas satisfait	Actions Quelles actions effectuer pour ETRE ce que j'ai mentionné en colonne 2 ?	Date ou fréquence
Exemple : Apprendre	Absorbée, captivée, concentrée, contente de moi	Confuse, contrariée, ennuyée, paresseuse	Lire, Ecouter un podcast, regarder une vidéo en ligne	Prévoir 1h par jour dans mon agenda pour apprendre quelque chose de nouveau

Identifier vos sentiments (agréables et désagréables) associés à vos besoins va vous connecter à vos ressentis physiques et émotionnels et vous aider à définir les actions pour vous diriger davantage vers les sentiments agréables. Engagez vous avec vous même à chaque jour mettre en place des actions pour nourrir vos besoins.

03

Marina Galant

www.marinagalant.com

LISTE DES BESOINS

SURVIE

Abri
Air
Eau
Mouvements, exercices
Nourriture
Repose, permanence
Sécurité, protection

AUTONOMIE

Affirmation de Soi
Appropriation de son pouvoir
Choix, décider par soi-même
Indépendance
Liberté
Solitude, Calme, tranquillité,
temps/espace pour Soi

NOURRITURE

(au sens large)
Affection
Chaleur
Confort
Douceur
Relaxation, détente, plaisir, loisirs
Sensibilité
Soins, attentions, présence
Tendresse
Toucher

INTEGRITE

Authenticité, honnêteté
But, direction, savoir où aller
Connaissance de Soi
Déterminer ses valeurs, rêves, visions
Equilibre
Estime de Soi
Respect de Soi
Rythme, temps d'intégration
Sens de sa propre valeur, de sa place

EXPRESSION DE SOI

Accomplissement, réalisation
Action
Apprendre
Créativité
Croissance, évolution, actualisation,
développement, guérison
Générer, être la cause, participer
Maîtrise

D'ORDRE MENTAL

Clarté, compréhension (par la réflexion,
l'analyse, le discernement, l'expérience)
Cohérence, adéquation
Concision
Conscience
Exploration, découverte
Informations, connaissances
Précision
Simplicité
Stimulation

D'ORDRE SOCIAL

Acceptation
Amitié
Amour, affection
Appartenance
Appréciation
Communication
Compagnie
Concertation
Confiance
Connexion
Contact
Donner, servir, contribuer
Ecoute, compréhension, empathie
Equité, justice
Expression
Honnêteté, transparence
Interdépendance
Intimité
Partage, échange, coopération
Présence

Proximité
Recevoir
Reconnaissance (résonance, écho, feed-
back)
Respect, considération
Sécurité (fiabilité, compter sur,
confidentialité, discrétion, stabilité, fidélité,
permanence, continuité, structures, repères,
etc.)
Soutien, assistance, aide, réconfort
Tolérance, accueil de la différence,
ouverture

D'ORDRE SPIRITUEL

Amour
Beauté, sens esthétique
Confiance, lâcher prise
Espoir
Être
Finalité
Harmonie
Inspiration
Joie
Ordre
Paix
Sacré
Sérénité
Silence
Transcendance

CELEBRATION DE LA VIE

(Accueil de la vie dans ses étapes et ses
différents aspects)
Communion
Deuil, perte
Fête
Goût d'expérimenter l'intensité de la vie en
Soi
Humour
Jeu
Naissance
Rendre grâce
Ritualisation

LISTE DES SENTIMENTS

QUE NOUS EPROUVONS LORSQUE NOS BESOINS SONT SATISFAITS

A l'aise	Emballé	Jubile (qui)
Absorbé	Emu	Libre
Affection (plein d')	Enchanté	Liesse (en)
Ahuri	Encouragé	Nourri
Alerte	Energie (plein d')	Optimiste
Allégé	Enflammé	Paisible
Allègre	Engoué	Paix (en)
Amical	Enjoué	Pétillant
Amour (en)	Enthousiasmé	Plaisir (qui a du)
Amour (plein d')	Entrain (plein d')	Porté à aider
Amoureux	Epanoui	Proche
Amusé	Etonné	Radieux
Animé	Etourdi	Radouci
Appréciation (plein d')	Eveillé	Rafrâichi
Assouvi	Exalté	Ragaillardi
Attentif	Excité	Rasséréené
Au 7ème ciel	Expansif	Rassuré
Aux anges	Expansion (en)	Ravi
Aventureux	Expectative (dans l')	Ravigoté
Béa	Extase (en)	Rayonnant
Bonne humeur (de)	Exubérant	Réconforté
Bouleversé	Fasciné	Reconnaissant
Calme	Fier	Réjoui
Captivé	Fou de joie	Rempli d'espoir
Centré	Gai	Revigoré
Charmé	Galvanisé	Satisfait
Chaud	Gonflé à bloc	Sécurisé
Comblé	Gratitude (plein de)	Sensibilisé
Compatissant	Grisé	Sensible
Concentré	Haletant	Serein
Concerné	Harmonie (en)	Sidééré
Confiant	Heureux	Soulagé
Confortable	Hilare	Stimulé
Content de Soi	Humour enjouée (d')	Sur le qui-vive
Courage (plein de)	Humeur espiègle (d')	Surexcité
Curieux	Impatient	Tendresse (plein de)
Délassé	Impliqué	Touché
Détaché	Insouciant	Tranquille
Détendu	Inspiré	Transporté de joie
Ebahi	Intéressé	Vie (plein de vie)
Ebloui	Intrigué	Vivant
Effervescence (en)	Joie (déborde de)	Vivifié
Egayé	Joyeux	
Electrifié		

LISTE DES SENTIMENTS

QUE NOUS EPROUVONS LORSQUE NOS BESOINS NE SONT PAS SATISFAITS

Abattu	Déprimé	Horripilé
Accablé	Dérangé	Hors de Soi
Affamé	Désappointé	Humeur noire (d')
Affligé	Désarçonné	Impatient
Affolé	Désarmé	Impuissant
Agacé	Désespéré	Inconfortable
Agité	Désolé	Incrédule
Aigri	Détaché	Indécis
Alarmé	Douloureux	Indifférent
Ame en peine (l')	Ebahi	Indolent
Amer	Ebranlé	Inerte
Angoissé	Ecoeuré	Inquiet
Animosité (plein d')	Effrayé	Insatisfait
Anxieux	Elan (sans)	Insécurité
Apathique	Embarrassé	Insensible
Apeuré	Embêté	Instable
Appréhension (plein d')	Embrouillé	Intéressé
Assoiffé	Endormi	Intrigué
Aversion (avoir de l')	Energé	Irrité
Blessé	Ennuyé	Jaloux
Bloqué	Enragé	Las
Cafardeux	Envieux	Léthargique
Chagriné	Epouvanté	Lourd
Choqué	Eprouvé	Mal
Coeur brisé (avoir le)	Epuisé	Mal à l'aise
Concerné	Ereinté	Malheureux
Confus	Etonné	Marre (en avoir)
Consterné	Exaspéré	Maussade
Contrarié	Excédé	Mécontent
Courroucé	Excité	Méfiant
Craintif	Fâché	Mélancolique
Crispé	Fatigué	Moral (ne pas avoir le)
Curieux	Furieux (fou)	Morose
Déchiré	Fourbu	Mortifié
Déconcerté	Fragile	Moulu
Décontenancé	Frousse (avoir la)	Navré
Découragé	Frustré	Nerfs (sur les)
Déçu	Gardes (sur ses)	Nerveux
Dégoûté	Grognon	Paniqué
Démonté	Haineux	Paresseux
Démoralisé	Haletant	Passionné
Démuni	Hésitant	Perplexe
Dépassé	Honteux	Pessimiste
Dépité	Horrié	Peur (avoir)

Ramolli
Rancoeur (plein de)
Renfermé
Réserve (sur la)
Ressentiment (avoir du)
Réticent
Rompu
Saturé
Sceptique
Secoué

Seul
Sidéré
Sobre
Soucieux
Souffrant
Soupçonneux
Submergé
Surpris
Taciturne
Tendu

Terrifié
Tiède
Tirailé
Tourmenté
Tremblant
Triste
Troublé
Trouille (avoir la)
Vexé
Vulnérable

LISTE DES SENTIMENTS

COMPRENANT DES INTERPRETATIONS ET DES JUGEMENTS

Abandonné
Abusé
Acculé
Accusé
Arraché
Attaqué
Bête
Blâmé
Bluffé
Coupable
Déconsidéré
Délaissé
Détesté
Dévalorisé
Diminué
Dominé
Dupé
Ecarté
Ecrasé
Escroqué
Etouffé
Floué
Foulé aux pieds
Harcelé
Humilié
Ignoré

Inadéquat
Incompétent
Incompris
Indigne
Insulté
Intimidé
Invisible
Isolé
Jeté
Jugé
Laisser pour compte
Largué
Manipulé
Materné
Minable
Menacé
Méprisé
Minorisé
Mis en cage
Mis sous pression
Négligé
Nié
Nul
Pas accepté
Pas aimé

Pas cru
Pas entendu
Pas important
Pas voulu
Piégé
Piétiné
Protégé
Rabaissé
Refait
Rejeté
Ridiculisé
Sali
Sans valeur
Stupide
Surmené
Trahi
Trompé
Utilisé
Vaincu
Violé
Volé

04

Marina Galant

www.marinagalant.com

Les 5 Clés de Réalisation de Soi

RETROUVEZ LIBERTÉ, PAIX ET CONFIANCE
EN TRANSFORMANT
VOTRE RELATION À VOUS-MÊME ET AUX AUTRES.

Vous vous sentez...

perdue, mal dans votre vie, habitée par de nombreuses peurs, en manque de liberté, manque de confiance en vous, désamour de vous et/ou manque d'énergie.

Vous traversez...

une situation inconfortable, période difficile, incapable de prendre du recul ou des décisions, une relation aux autres affectée, un burn-out

Vous vivez...

beaucoup d'instabilité émotionnelle (peurs, colère, tristesse, culpabilité, angoisse, stress)

Vous aimeriez être...

sereine, libre, épanouie, heureuse, joyeuse, en paix, confiante.

Vous souhaiteriez pouvoir...

faire et assumer vos choix, libérer votre potentiel, créer et vivre la vie de vos rêves, vous accepter et mieux comprendre les autres, améliorer votre relation à vous-même et aux autres, prendre du recul, lâcher prise, être immunisée de l'avis des autres.

Vous rêvez de...

savoir qui vous êtes et vous aimer, être autonome dans la gestion de vos émotions, savoir vous apaiser, être confiante, retrouver de l'énergie, être pleinement actrice de votre vie, prendre la place que vous méritez, oser exprimer vos besoins et qui vous êtes.

Ce que vous allez atteindre...

- Transformer votre relation à vous-même et aux autres.
- Liberté d'Être et Amour de Soi / confiance
- Une nouvelle lecture des choses, changement de regard,
- Autonomie par l'utilisation des clés de réalisation.
- Alchimiser : transformer le plomb en Or, révéler et développer votre potentiel.
- Sérénité, Calme, Apaisement, Lâcher-prise, Sagesse
- Développer la conscience à travers l'écoute de vos ressentis.
- Mieux vous aimer et aimer, comprendre et mieux communiquer avec les autres.



Les 5 Clés de Réalisation de Soi

VIVEZ UNE TRANSFORMATION LIBÉRATRICE VERS LA PAIX
INTÉRIEURE ET LA JOIE

Ce que je vous propose

#1

Un programme d'accompagnement complet sur 3 mois

Afin de vous donner toutes les clés pour
maîtriser votre propre transformation.

#2

Des exercices concrets applicables dans votre quotidien

Pour vous libérer de vos croyances qui vous
empêchent de vivre une vie pleine et
heureuse, savoir qui
vous êtes, vous aimer et mieux aimer les
autres.

#3

7 rendez-vous zoom d'1h30 minimum + assistance personnelle par écrit en inter-séance

Gage de réussite.

Je reste à votre écoute pour assurer votre
progression.

COMMENT ?

Riche de mon expérience professionnelle et
personnelle, j'associe les enseignements
reçus tout au long de mon parcours de vie à
une approche de thérapie brève
psychocorporelle.

Je tiens compte de votre globalité : corps
physique, émotionnel et mental.

J'ai sélectionné le meilleur de chacune des
méthodes auxquelles j'ai été formé
(Sophrologie, Ecoute ton Corps, Sagesse
Toltèque, Communication Non Violente et
Relaxation aquatique) pour créer ma propre
méthode d'accompagnement
"Les 5 Clés de Réalisation de soi".

Vous transmettre ces clés
d'épanouissement avec douceur et
bienveillance m'anime.

OBJECTIFS ?

Je vous apprend

à être l'alchimiste de votre vie, à
transformer le plomb de votre vie en Or, à
changer d'angle de vue pour changer
d'angle de vie.

Je vous enseigne

les notions essentielles à votre
épanouissement : acceptation, amour de
soi, responsabilité, écoute, communication
etc. afin de métamorphoser votre relation
à vous même et aux autres.

Je vous transmets

les clés, en m'adaptant à votre rythme et
vos besoins, afin que vous soyez
parfaitement autonome dans la gestion
quotidienne de vos émotions et relations
pendant et à l'issue du programme complet.



Les 5 Clés de Réalisation de Soi

Accompagnement individuel personnalisé sur 3 mois

INCLU

"Les 5 clés" en 7 séances individuelles
combinant enseignement et thérapie
(Séance individuelle d'1h30 mini par Zoom)

+

"SAV" accompagnement inter-séance
par mail/Whatsapp
vous me partagez vos prises de conscience,
difficultés ou victoires et pouvez me
demander un éclairage sur une situation.

+

**envoi par mail de ressources écrites
au format numérique** : cartes mémos des
notions essentielles, exercices
d'introspection, extraits d'ouvrage
favorisant la prise de conscience et visant à
votre autonomie

+

**14 cartes mémos consignes des
exercices de relaxation dynamique** pour
vous permettre une pratique inter-séance
autonome

+

**7 audios de tes détentes guidées
personnalisées**

Déroulé du programme

Chaque séance associe la **thérapie** =
temps d'écoute et de pratique et un temps
d'**enseignement** = transmission, réflexion,
exercices, décodage.

L'accompagnement est 100%

personnalisé, adapté à vos besoins, votre
rythme, à vos émotions ou ressentis du jour,
à vos victoires ou difficultés et à mes
ressentis. Lors de nos échanges j'identifie
vos besoins et vous apporte la clé qui vous
fera avancer.

La pratique est uniquement verbale, non
tactile et se pratique sans musique ni odeur.

Le déroulement d'une **visio-consultation**
(séance en ligne) est exactement le même
que pour une séance en présentiel et
permet d'obtenir d'aussi bons résultats.
Le succès d'une séance (et de la méthode
complète) n'est en effet pas déterminé par
le fait qu'elle soit vécue à distance ou en
présentiel. Elle réside dans le fait que vous
preniez "rendez-vous avec vous-même",
soyez pleinement présente au moment et
pratiquiez en autonomie en inter-séance.



Les 5 Clés de Réalisation de Soi

Chaque séance commence par un **temps d'échange** plus ou moins long, un **temps de transmission** : clés, questions/réponses, puis est composée de 1 à 3 **exercices de Relaxations dynamiques** (mouvements doux associés à la respiration contrôlée) et une **Sophronisation** (détente, suggestion mentale/visualisation), puis pour terminer un nouveau **temps d'échange** pour exprimer vos ressentis, clarifier, etc.

Certains de ces exercices seront réalisés durant la séance et d'autres devront, afin d'assurer l'efficacité de la méthode, être reproduits à votre domicile en autonomie en inter-séance.

Tout le long de l'accompagnement des exercices concrets, qui prennent en compte toutes les dimensions de l'être humain du plan physique au plan spirituel, vous seront proposés pour vous mener aux étapes de prise de conscience, de responsabilisation et d'acceptation.

C'est une méthode complémentaire ne se substituant à aucun traitement ou accompagnement médical.

Le développement personnel vise à votre autonomie, car vous ne me consultez pas pour être soignée mais accompagnée.

Je m'engage à vous accompagner avec bienveillance, non-jugement, ouverture, confidentialité, adaptabilité et ponctualité.

Vous voulez en savoir plus ?

Visitez la page dédiée au programme complet :

[5 clés de Réalisation de Soi](#)

Vous souhaitez être accompagnée et vous des questions ?

Si vous souhaitez vous assurer que ce programme complet 100% personnalisé est bien pour vous, connaître les modalités pratiques, me faire part de vos besoins, contactez moi au **06 74 57 43 09** ou prenez rendez-vous pour un appel découverte téléphonique OFFERT.

Demandez votre **appel clarté offert** en cliquant ici :

[me contacter](#)



Marina Galant

CLÉS DE RÉALISATION DE SOI

www.marinagalant.com