



Liste des besoins

Survie

Abri
Air, respiration
Alimentation
Evacuation
Hydratation
Lumière
Repos
Reproduction (survie espèce)
Mouvement, exercice
Rythme (respect du)

Relation

Appartenance
Attention
Communion
Compagnie
Contact
Empathie
Intimité
Partage
Proximité
Amour
Chaleur humaine
Délicatesse
Tact
Honnêteté
Sincérité
Respect

Liberté

Autonomie
Indépendance
Emancipation
Exercer son libre arbitre
Spontanéité
Souveraineté

Participation

Contribuer au bien-être de quelqu'un
Coopération
Concertation
Co-création
Expression
Interdépendance

Sens

Clarté
Comprendre
Discernement
Orientation
Signification
Transcendance
Unité
Communion

Identité

Cohérence
Accord avec ses valeurs
Affirmation de soi
Appartenance identitaire
Authenticité
Confiance en soi
Estime de soi / Autre
Evolution
Respect de soi / De l'autre

Récréation

Défolement
Détente
Jeu
Récréation
Ressourcement
Rire

Célébration

Appréciation
Contribution à la vie
Partage des joies
Partage des peines
Prendre la mesure du deuil
Prendre la mesure de la perte
Ritualisation
Reconnaissance
Gratitude

sécurité

Confiance
Harmonie
Paix
Préserver (temps, énergie)
Protection
Réconfort
Sécurité
Soutien

Accomplissement

De soi

Actualisation de ses potentiels
Beauté
Création
Expression
Inspiration
Réalisation
Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves.
Evolution
Apprentissage
Spiritualité