

A L 'ÉCOUTE DE NOS BESOINS

SURVIE

Abri
Air, Respiration
Alimentation
Hydratation
Lumière
Repos
Expression sexuelle
Mouvement, Exercice
Respect du Rythme

SÉCURITÉ

Confiance
Harmonie
Paix
Préservation (temps et énergie)
Protection
Réconfort
Sécurité (affective et matérielle)
Soutien

LIBERTÉ

Autonomie
Indépendance
Émancipation
Libre arbitre (exercer son)
Spontanéité

RECRÉATION

Défoulement, détente
Jeux
Ressourcement
Rire, S 'amuser

BESOINS RELATIONNELS

Appartenance
Attention
Compagnie
Communication
Compagnie
Contact
Empathie
Intimité

APPRÉCIATION

Contribution à la vie des autres
Ritualisation
Reconnaissance, gratitude
Partage
Proximité
Amour
Partages des joies et des peines
Chaleur Humaine
Délicatesse, tact
Honnêteté, Sincérité
Prendre la mesure de deuil et de perte
(occasion, rêve, affection)
Respect

IDENTITÉ

Cohérence, accord avec ses valeurs
Affirmation de soi
Appartenance identitaire
Authenticité
Confiance en soi
Estime de soi
Evolution
Respect de soi
Intégrité

PARTICIPATION

Contribuer au bien être de soi et a son épanouissement
Coopération
Concertation
Co-création
Connexion
Expression
Interdépendance

ACCOMPLISSEMENT DE SOI

Beauté
Création
Apprentissage
Expression
Inspiration
Réalisation
Choix de ses projets de vie, valeurs, rêve
Spiritualité

SENS
Clarté
Comprendre
Discernement
Orientation
Unité
Orientation
Communion
Transcendance