



Nos besoins

SURVIE (physiologiques)

- * Abri
- * Air
- * Eau
- * Environnement sain
- * Espace
- * Exercice
- * Expression sexuelle
- * Mouvement
- * Nourriture (sens large)
 - o Confort
 - o Contact physique
 - o Détente
 - o Douceur
 - o Loisir
 - o Sensualité
 - o Soins
 - o Tendresse
 - o Toucher
- * Protection
- * Repos
- * Soins
- * Temps

INTÉGRITÉ (sécurité)

- * Assurance
- * Authenticité
- * But
- * Connaissance de soi, valeurs, rêves
- * Détachement
- * Équilibre
- * Estime de soi
- * Honnêteté
- * Recherche de sens
- * Respect de soi
- * Rythme, temps d'intégration
- * Sens de sa place
- * Sens de sa valeur

D'ORDRE RELATIONNEL (appartenance)

- * Acceptation
- * Accueil
- * Adaptation
- * Affection
- * Amour
- * Appartenance
- * Attention
- * Bienveillance
- * Chaleur humaine
- * Changement
- * Communication
- * Concertation
- * Confiance
- * Connexion
- * Contact
- * Continuité
- * Contribution à la vie
- * Coopération
- * Délicatesse
- * Direction
- * Discrétion
- * Douceur
- * Écoute
- * Égalité
- * Empathie
- * Engagement
- * Équité
- * Fiabilité
- * Fidélité
- * Flexibilité
- * Humilité
- * Inclusion
- * Interdépendance
- * Intimité
- * Leadership
- * Lien
- * Loyauté

- * Mutualité
- * Ouverture
- * Partage
- * Présence
- * Proximité
- * Réciprocité
- * Réconciliation
- * Réconfort
- * Respect
- * Sécurité
- * Sincérité
- * Solidarité
- * Souplesse
- * Soutien
- * Stabilité
- * Transparence

AUTONOMIE

- * Affirmation de soi
- * Appivoisement
- * Appropriation de son pouvoir
- * Calme
- * Espace pour soi
- * Liberté
- * Maîtrise
- * Solitude
- * Tranquillité
- * Vitalité

EXPRESSION DE SOI

(actualisation)

- * Action
- * Créativité
- * Évolution
- * Guérison
- * Lucidité
- * Nouveauté
- * Participation
- * Réalisation

- * Récréation
- * Recul
- * Spontanéité

(d'ordre mental)

- * Clarté
- * Cohérence
- * Compréhension
- * Concision
- * Connaissance
- * Conscience
- * Responsabilité
- * Simplicité
- * Stimulation

TRANSCENDANCE

- * Abondance
- * Beauté
- * Bonté
- * Célébration
- * Communion
- * Espoir
- * Expérimenter la vie
- * Harmonie
- * Humour
- * Inspiration
- * Jeu
- * Lâcher prise
- * Ordre
- * Paix
- * Plaisir
- * Sacré
- * Sagesse
- * Sens
- * Sérénité
- * Silence
- * Spiritualité
- * Unité