

LISTE DE BESOINS

1. SURVIE

1. Abri
2. Air
3. Eau
4. Mouvements, exercices
5. Nourriture
6. Repos, permanence
7. Sécurité, protection

2. NOURRITURE (au sens large)

1. Affection
2. Chaleur
3. Confort
4. Douceur
5. Relaxation, détente, plaisir, loisirs
6. Sensibilité
7. Soins, attentions, présence
8. Tendresse
9. Toucher

3. AUTONOMIE

1. Affirmation de soi
2. Appropriation de son pouvoir
3. Choix, décider par soi-même
4. Indépendance
5. Liberté
6. Solitude, calme, tranquillité, temps/espace pour soi

4. INTÉGRITÉ

1. Authenticité, honnêteté
2. But, direction, savoir où aller
3. Connaissance de soi
4. Déterminer ses valeurs, rêves, visions
5. Équilibre
6. Estime de soi
7. Respect de soi
8. Rythme, temps d'intégration
9. Sens de sa propre valeur, de sa place

5. EXPRESSION DE SOI

1. Accomplissement, réalisation
2. Action
3. Apprendre
4. Créativité
5. Croissance, évolution, actualisation, développement, guérison
6. Générer, être la cause, participer
7. Maîtrise

6. D'ORDRE MENTAL

1. Clarté, compréhension (par la réflexion, l'analyse, le discernement, l'expérience)
2. Cohérence, adéquation
3. Concision
4. Conscience
5. Exploration, découverte
6. Informations, connaissances
7. Précision
8. Simplicité
9. Stimulation

7. D'ORDRE SOCIAL

Lien

1. Acceptation
2. Appartenance
3. Communication
4. Compagnie
5. Concertation
6. Connexion
7. Contact
8. Interdépendance
9. Intimité
10. Présence
11. Proximité

Échange

1. Amitié
2. Amour, affection
3. Donner, servir, contribuer
4. Expression
5. Partage, échange, coopération
6. Recevoir

Reconnaissance

1. Appréciation
2. Confiance
3. Écoute, compréhension, empathie
3. Équité, justice
4. Honnêteté, transparence
5. Reconnaissance (résonance, écho, feed-back)
6. Respect, considération
7. Sécurité (fiabilité, compter sur, confidentialité, discrétion, stabilité, fidélité, permanence, continuité, structures, repères, etc.)
8. Soutien, assistance, aide, réconfort
9. Tolérance, accueil de la différence, ouverture

8. D'ORDRE SPIRITUEL

Être

1. Amour
2. Beauté, sens esthétique
3. Être
4. Harmonie
5. Joie
6. Ordre
7. Paix
8. Sacré

Faire

1. Confiance, lâcher prise
2. Espoir
3. Finalité
4. Inspiration
5. Sérénité
6. Silence
7. Transcendance

9. CÉLÉBRATION DE LA VIE (Accueil de la vie dans ses étapes et ses différents aspects)

1. Communion
2. Deuil, perte
3. Fête
4. Goût d'expérimenter l'intensité de la vie en soi
5. Humour
6. Jeu
7. Naissance
8. Rendre grâce
9. Ritualisation

BESOINS

1. de comédie
2. d'amour
3. d'abri, de sécurité
4. d'aboutir à
5. d'accomplissement
6. d'admiration
7. d'affection, d'amitié
8. de gratification
9. de m'affirmer
10. d'agir
11. de m'amuser
12. d'être accueilli
13. d'être apprécié
14. de m'arrêter
15. d'argent, de biens matériels
16. de bâtir, de construire
17. de parler
18. de briller
19. de bonheur
20. de bruit
21. de calme
22. de bouger
23. de contact, de caresses
24. de comprendre
25. de chanter
26. de créer
27. d'avoir le choix
28. de croire
29. d'être accompagné
30. d'être compris
31. de confort
32. de confiance
33. de connaissance
34. de considération
35. de contribuer
36. de contrôler
37. de convaincre
38. de couper
39. de danser
40. de me déguiser
41. de distractions
42. d'être dévoué
43. de me détendre
44. de détruire, de casser
45. de dominer
46. de diriger
47. de dormir
48. de maintenir
49. d'innover
50. d'échanges
51. de posséder
52. de beauté
53. d'être écouté
54. d'économiser
55. d'être à égalité
56. d'élégance
57. d'espace
58. d'émotions
59. d'énergie
60. d'engagement
61. d'enracinement
62. d'être entouré
63. de me divertir
64. de mouvement
65. d'espoir
66. d'estime
67. d'être protégé
68. d'exister
69. d'évasion
70. d'exactitude
71. de m'exprimer
72. de raconter
73. de famille
74. de fantaisie
75. de faire des farces
76. d'obtenir des récompenses
77. de me sentir viril/féminine, homme/femme
78. de me faire la tête
79. de me fixer
80. de flâner
81. de fuir
82. de fusion
83. de gagner
84. de grandir
85. de groupe
86. de me sentir guidé
87. d'harmonie
88. d'avoir des enfants
89. d'avoir un héros
90. d'accueillir les autres
91. d'avoir un idéal
92. d'imiter
93. d'intimité
94. d'être important
95. d'improviser
96. d'indépendance
97. d'être entouré
98. d'espérer
99. de légitimité
100. de me recueillir
101. d'intérioriser
102. d'être nourri
103. de m'isoler
104. de me sentir jeune
105. de me justifier
106. de liberté
107. d'être un héros
108. d'avoir droit à...
109. de clarté
110. de merveilleux
111. de motivation
112. de mystère
113. de me rapprocher de quelqu'un
114. de la nature
115. d'être pris en charge
116. de m'occuper
117. d'ordre
118. d'être organisé
119. d'oublier
120. d'ouverture
121. de paix
122. de passion
123. de penser
124. de perfection
125. de preuves
126. de me protéger
127. de paraître
128. de donner
129. de partager
130. de participer
131. de participer
132. d'un partenaire
133. de durée
134. d'avoir envie
135. de plaie
136. d'être populaire
137. de posséder
138. de pouvoir
139. de procréer
140. de pureté
141. d'être rassuré
142. de réfléchir
143. de reconnaissance
144. de repos
145. de rêver
146. de rire
147. de me recharger
148. de prendre des initiatives
149. de me rapprocher des autres
150. de séduire
151. de dramatiser
152. de recul
153. de refuge
154. de secret
155. de sécurité
156. de sexualité
157. de puissance
158. d'altruisme
159. de spiritualité
160. de soutien
161. de sommeil
162. de solitude
163. de tout voir
164. d'amasser
165. de savoir
166. de territoire
167. de travailler
168. de dire non
169. d'être utile
170. de vaincre
171. d'être généreux
172. de gloire
173. de jouissance
174. de notoriété
175. de louanges
176. d'être bon/mauvais
177. de gravir les échelons
178. de lâcher prise
179. de difficultés
180. de tabac
181. d'être le premier
182. d'être influent
183. de critiquer
184. de tendresse
185. de végéter
186. d'alcool ou de drogue
187. de sagesse
188. de manger, de boire
189. de douter
190. de respirer
191. d'éliminer
192. d'être positif
193. d'être propre
194. de communiquer
195. d'apprendre
196. de me réaliser
197. de réaliser
198. de couper le cordon
199. d'équanimité : sérénité/humeur égale
200. d'être content
201. d'être pris en charge
202. de construire
203. qu'on ait confiance en moi
204. de soutien des autres
205. d'apprécier les autres
206. d'être écouté
207. d'arrêter de faire quelques chose
208. de passion
209. de m'occuper des autres
210. de désordre
211. de stabilité
212. de voyager