

# NOS PRINCIPAUX BESOINS

## Physiologique et bien-être physique

Nourriture  
Eau  
Air  
Repos  
Reproduction  
Évacuer  
Abri  
Chaleur  
Lumière  
Mouvement



## Participation

Coopération  
Soutien  
Connexion  
Contribuer au bien-être/épanouissement de l'autre  
Co-création  
Concertation



## Identité

Affirmation de soi  
Authenticité  
Estime de soi  
Cohérence  
Respect  
Confiance en soi



## Sécurité

Préserver mon temps/mon énergie  
Respecter mon rythme  
Confiance  
Harmonie  
Protection  
Intégrité  
Réconfort  
Paix  
Calme  
Équité  
Ordre



## Relationnel

Amour  
Appartenance  
Attention  
Chaleur humaine  
Communion  
Compagnie  
Contact  
Empathie  
Respect  
Honnêteté  
Intimité  
Partage  
Proximité  
Délicatesse/tact



## Célébration

Reconnaissance  
Gratitude  
Faire le deuil  
Partage de joies et peines  
Appréciation



## Liberté

Autonomie  
Indépendance  
Libre arbitre  
Spontanéité  
Souveraineté



## Récréation

Jeu  
Défoulement  
Détente  
Rire  
Ressourcement



## Accomplissement de soi

Évolution  
Apprentissage  
Réalisation  
Explorer mes potentiels  
Faire mes propres choix  
Créer, réaliser  
Expression



## Sens et spiritualité

Clarté  
Cohérence  
Communion  
Transcendance  
Comprendre  
Discernement

