

LISTE DES BESOINS

BESOINS BASIQUES ET SOINS	Me nettoyer	Nouveauté	Identité
	Équilibre	Responsabilité	Apprendre
	Fiabilité	Stabilité	Me former
Logement	Isolement	Évoluer	Stimulations
Changer d'air	Soin	Grandir	
Respirer	Calme	M'enrichir	AFFECTION, CONNEXION
Autonomie	Intimité	Mieux me connaître	Attention
Me nourrir	Silence	Décider	Chaleur humaine
Boire/ M'hydrater	Prendre soin de moi	Émancipation	Passion
Me purifier	Solitude	Liberté	Reconnaissance
Sécurité	Chaleur/ Soleil	Structure	Considération
Confort	Intégrité	Tranquillité	Protection
Exercice physique	Voir (vue)	Ressourcement	Contact
Contact physique	Sentir (toucher)	Être soi	Donner
Détente	Sentir (odorat)	Flexibilité	Gratitude
Environnement sain	Entendre (ouïe)	Guérir	Affection
Espace	Gouter (Gout)	Maîtrise	Inclusion
Bouger		Indépendance	Tolérance
Dormir	LIBERTÉ, ÉVOLUTION	Contrôle	Engagement
Lumière	Affirmation	Sens	Connexion
Me relaxer	Rêver	Vision d'ensemble	Fidélité
Repos	Retrouver mon propre pouvoir	Me sentir compétent	Générosité
Me couvrir	Faire des choix	Faire travailler mon imagination	Honnêteté
Sexe	Retrouver mon libre arbitre	Spontanéité	Tendresse
Temps pour moi	Originalité	Créer	Douceur
Stimulations sensorielles		Me réaliser	Transparence
Intériorité		Souplesse	Authenticité
Partage	Présence	Réalisation	Stimulation
Communication	Compagnie	Aventure	Énergie
Loyauté	Protection / de protéger	Évolution	Croissance
Ouverture	Assistance	Jouer/s'amuser/fun	Découverte
Pardon	Respect	Mouvement	Expérimenter
Écoute	Sincérité	Récréation	Obtenir des résultats
Justesse	Stabilité	Performer	Célébrer
Compréhension	Réciprocité	Changement	Explications
Aide	Participer	Développement	Faire le deuil
Distance	Appréciation	Accueillir	Transformation
Échange	Coopération	Prendre du recul	Être dans le présent
Solidarité	Prévisibilité	Profiter	Légereté
Humanité	Réciprocité	Gouter le moment présent	Diversité
Confiance	Amour	Action	Émotions
Interdépendance		Challenge intellectuel	Clarté
Empathie	PERFORMANCE, ACTION	Exploration	Défis
Appartenance	Apprécier la vie	Accomplissement	Discernement
Réconfort	Être fier de moi	Réalisme	Informations
Reconnaissance	Apprentissage	Déroulement	Réfléchir
Équité	Nouveauté, innovation	Amusement	Rigueur
Proximité	Accepter	Rire	Considération
Soutien	Humour/rire	Fêter	Justice
Amitié			