

# Liste de besoins

## EXPRESSION DE SOI

- ( ) Accomplissement, réalisation
- ( ) Action
- ( ) Apprendre
- ( ) Créativité
- ( ) Croissance, évolution, actualisation, guérison, développement
- ( ) Générer, être la cause, participer
- ( ) Maîtrise

## INTÉGRITÉ

- ( ) Authenticité, honnêteté
- ( ) But, direction, savoir où aller
- ( ) Connaissance de soi
- ( ) Déterminer ses valeurs, rêves, visions
- ( ) Équilibre
- ( ) Estime de soi
- ( ) Respect de soi
- ( ) Rythme, temps d'intégration
- ( ) Sens de sa propre valeur, de sa place

## SURVIE

- ( ) Abri
- ( ) Air
- ( ) Eau
- ( ) Mouvements, exercices
- ( ) Nourriture
- ( ) Repos, permanence
- ( ) Sécurité
- ( ) Protection

## D'ORDRE MENTAL

- ( ) Clarté, compréhension (par la réflexion, l'analyse, le discernement, l'expérience)
- ( ) Coherence, adéquation
- ( ) Concision
- ( ) Conscience
- ( ) Exploration, découverte
- ( ) Information, connaissances
- ( ) Précision
- ( ) Simplicité
- ( ) Stimulation

## CÉLÉBRATION

### DE LA VIE

( accueil de la vie dans ses étapes et ses différents aspects )

- ( ) Communion
- ( ) Deuil, perte
- ( ) Fête
- ( ) Goût d'expérimenter l'intensité de la vie en soi
- ( ) Humour
- ( ) Jeu
- ( ) Naissance
- ( ) Rendre grâce
- ( ) Ritualisation

## D'ORDRE SPIRITUEL

- ( ) Amour
- ( ) Beauté, sens esthétique
- ( ) Confiance, lâcher-prise
- ( ) Espoir
- ( ) Être
- ( ) Finalité
- ( ) Harmonie
- ( ) Inspiration
- ( ) Joie
- ( ) Ordre
- ( ) Paix
- ( ) Sacré
- ( ) Sérénité
- ( ) Silence
- ( ) Transcendance

## AUTONOMIE

- ( ) Affirmation de soi
- ( ) Appropriation de son pouvoir
- ( ) Choix, décider par soi-même
- ( ) Indépendance
- ( ) Liberté
- ( ) Solitude, calme, tranquillité temps & espace pour soi

## NOURRITURE

( au sens large )

- ( ) Affection
- ( ) Chaleur
- ( ) Confort
- ( ) Douceur
- ( ) Relaxation, détente, loisir, plaisir
- ( ) Sensibilité
- ( ) Soins, attentions
- ( ) Tendresse
- ( ) Toucher

## D'ORDRE SOCIAL

- ( ) Acceptation
- ( ) Amitié
- ( ) Amour, affection
- ( ) Appartenance
- ( ) Appréciation
- ( ) Communication
- ( ) Compagne
- ( ) Concertation
- ( ) Confiance
- ( ) Connexion
- ( ) Contact
- ( ) Donner, servir, contribuer
- ( ) Écoute, compréhension, empathie
- ( ) Équité, justice
- ( ) Expression
- ( ) Honnêteté, transparence
- ( ) Interdépendance
- ( ) Intimité
- ( ) Partage, échange, coopération
- ( ) Présence
- ( ) Proximité
- ( ) Recevoir
- ( ) Reconnaissance ( résonance, écho ) ( feed-back )
- ( ) Respect, considération
- ( ) Sécurité ( fiabilité, compter sur ) ( confidentialité, discrétion ) ( stabilité, fidélité, permanence ) ( continuité, structures, repères, etc. )
- ( ) Soutien, assistance, aide, réconfort.
- ( ) Tolérance, ouverture, accueil de la différence