

Les besoins humains fondamentaux

(une liste non-exhaustive)

SURVIE

Abri
Air, respiration
Alimentation
Évacuation
Hydratation
Lumière
Repos
Reproduction (survie espèce)
Mouvement, exercice
Rythme (respect du)

SÉCURITÉ

Confiance
Harmonie
Paix
Préservation (du temps, de l'énergie)
Protection
Réconfort
Sécurité (affective et matérielle)
Soutien

LIBERTÉ

Autonomie
Indépendance
Émancipation
Libre arbitre (exercice de son...)
Spontanéité
Souveraineté

RECRÉATION

Défolement, détente
Jeu
Récréation
Ressourcement
Rire

BESOINS RELATIONNELS

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

IDENTITÉ

Cohérence, accord avec ses valeurs
Affirmation de soi
Appartenance identitaire
Authenticité
Confiance en soi
Estime de soi-de l'autre
Évolution
Respect de soi-de l'autre
Intégrité

PARTICIPATION

Contribuer au bien être ou à l'épanouissement
de soi · de l'autre
Coopération
Concertation
Co-création
Connexion
Expression
Interdépendance

ACCOMPLISSEMENT DE SOI

Actualisation de ses potentialités
Beauté
Création
Expression
Inspiration
Réalisation
Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves...

Évolution - apprentissage

Spiritualité

SENS

Clarté
Comprendre
Discernement
Orientation
Signification
Transcendance
Unité
Communion

CÉLÉBRATION

Appréciation
Contribution à la vie (des autres· de la mienne)
Partage des joies et des peines
Prendre la mesure de deuil et de perte (d'une occasion, d'une affection, d'un rêve...)
Ritualisation
Reconnaissance, gratitude