

Nos besoins primordiaux

SURVIE

- * Abri
- * Air, respiration
- * Alimentation
- * Évacuation
- * Hydratation
- * Lumière
- * Repos
- * Reproduction (survie de l'Espèce)
- * Mouvement, exercice
- * Rythme (respect du)

SÉCURITÉ

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

LIBERTÉ

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

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

BESOINS RELATIONNELS

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

RÉCRÉATION

- * Défolement, détente
- * Jeu
- * Récréation
- * Ressourcement
- * Rire

PARTICIPATION

- * Contribuer au bien-être ou à l'épanouissement de soi et 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

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

Répondre à mes besoins pour apaiser mes émotions

Plusieurs émotions possibles pour une situation - Plusieurs besoins possibles pour une émotion - Plusieurs actions possibles pour répondre à un besoin

1/ SITUATION	2/ EMOTIONS	3/ BESOINS	4/ REPONSES

Ce document annexe fait partie de la formation d'Odile Roche sur la plateforme de Master Business.