

# 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.