

# BESOINS UNIVERSELS

## Bien-être physique

- Respiration
- Hydratation
- Alimentation
- Abri / Protection
- Mouvement / Exercice
- Repos
- Contact physique
- Respect du rythme
- Espace vital

## Harmonie

- Équilibre
- Paix
- Beauté
- Ordre
- Facilité / Fluidité
- Calme
- Confort
- Douceur

## Sécurité

- Confiance
- Préserver ses temps et son énergie
- Protection
- Être rassuré-e
- Bien-être
- Sécurité affective et matérielle
- Stabilité
- Santé

## Jeu

- Défi/Amusement
- Légèreté
- Rire
- Ressourcement

## Participation

- Contribuer au bien-être des autres
- Coopération
- Convivialité
- Co-existence
- Interdépendance

## Accomplissement de soi

- Réalisation
- Créativité
- Confiance en soi
- Expression
- Contribution à l'épanouissement de la vie (mettre potentiellement ses talents au service de la vie)
- Pleine mesure personnelle
- Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, etc...
- Inspiration
- Apprentissage
- Évolution
- Spiritualité

## Autonomie

- Liberté
- Indépendance
- Libre-arbitre
- Responsabilité

## Intégrité

- Authenticité
- Spontanéité
- Congruence
- Estime de soi
- Respect de soi

## Besoins relationnels

- Connexion
- Connexion / Lien
- Appartenance
- Compagnie
- Inclure
- Empathie
- Inclure
- Partage
- Proximité
- Amour
- Tendresse
- Différence / Tout
- Humilité / Modestie
- Respect
- Responsabilité
- Considération
- Être vu-e / reconnu-e
- Prendre soin

## Célébration

- Appréciation
- Partage des joies et des peines
- Prendre la mesure de son don et de son rôle (dans une mission, affectif, etc...)
- Rituelisation
- Remerciement / Gratitude

## Sens

- Clarté
- Compréhension
- Discernement
- Intention
- Découverte / Aventure
- Équité / Justice
- Unité
- Connexion
- Présence
- Espoir