

# BESOINS UNIVERSELS

## *Bien-être physique*

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

## *Harmonie*

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

## *Sécurité*

- Confiance
- Préserver son temps et son l'énergie
- Protection
- Etre rassuré-e
- Réconfort
- Sécurité affective et matérielle
- Stabilité
- Soutien

## *Jeu*

- Défolement
- Légèreté
- Rire
- Ressourcement

## *Participation*

- Contribuer au bien-être des autres
- Coopération
- Concertation
- Co-création
- Interdépendance

## *Besoins relationnels*

- Communication
- Connexion / Lien
- Appartenance
- Compagnie
- Inclusion
- Empathie
- Intimité
- Partage
- Proximité
- Amour
- Tendresse
- Délicatesse / Tact
- Honnêteté / Sincérité
- Respect
- Réciprocité
- Considération
- Etre vu-e / accueilli-e
- Prendre soin

## *Accomplissement de soi*

- Réalisation
- Créativité
- Confiance en soi
- Expression
- Contribution à l'épanouissement de la vie (exercer pleinement ses talents au service de la vie)
- Puissance personnelle
- Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves...
- Inspiration
- Apprentissage
- Evolution
- Spiritualité

## *Autonomie*

- Liberté
- Indépendance
- Libre-arbitre
- Souveraineté

## *Intégrité*

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

## *Célébration*

- Appréciation
- Partage des joies et des peines
- Prendre la mesure de deuil et de perte (d'une occasion, affection, rêve...)
- Ritualisation
- Reconnaissance / Gratitude

## *Sens*

- Clarté
- Compréhension
- Discernement
- Intensité
- Découverte / Aventure
- Equité / Justice
- Unité
- Communion
- Présence
- Espoir