

**POUR IDENTIFIER MON BESOIN NON SATISFAIT :**  
QU'EST-CE QUE J'AIMERAI VIVRE ET QUE JE NE VIS PAS ACTUELLEMENT ? J'aimerais vivre...  
QU'EST-CE QUE J'AIMERAI QU'IL SE PASSE ? QUEL BESOIN SERAIT NOURRI ?

**POUR NOURRIR MES BESOINS JE PEUX :**  
> ME CONNECTER À MA BIBLIOTHÈQUE INTÉRIEURE Quand mes besoins sont pleinement satisfait je me sens...  
> METTRE EN PLACE UNE NOUVELLE HABITUDE  
> FAIRE DES CHOSES QUI ME PERMETTENT DE VIVRE L'ÉTAT QUE JE SOUHAITE  
> FAIRE UNE DEMANDE À QUELQU'UN Sans garantie qu'il/elle accepte

# besoins

ILS SONT UNIVERSELS

## RELATIONS

- Accueil
- Amour
- Appartenance
- Appréciation
- Attention
- Bienveillance
- Chaleur humaine
- Communication
- Communion
- Connexion
- Contact
- Délicatesse, tact
- Écoute
- Empathie
- Expression sexuelle
- Honnêteté, sincérité
- Intimité
- Partage
- Proximité
- Réciprocité
- Tendresse
- Toucher

## LIBERTÉ

- Autonomie
- Expression
- Indépendance
- Libre arbitre
- Souveraineté
- Spontanéité

## PARTICIPATION

- Co-création
- Concertation
- Contribuer au bien être de l'autre
- Connexion
- Coopération
- Soutien

## RÉCRÉATION

- Défolement
- Détente
- Jeu
- Ressourcement
- Rire

## IDENTITÉ

- Affirmation de soi
- Appartenance identitaire
- Authenticité
- Cohérence avec mes valeurs
- Confiance
- Estime
- Évolution
- Intégrité
- Respect

## ACCOMPLISSEMENT DE SOI

- Apprendre
- Beauté
- Choisir mes projets, valeurs, opinions, rêves...
- Créer, réaliser
- Découverte
- Espoir
- Évoluer
- explorer mes potentiels
- Expression
- Inspiration

## CÉLÉBRATION

- Appréciation
- Contribution à la vie (des autres / de la mienne)
- Faire le deuil (d'une occasion, d'un être cher, d'un rêve...)
- Partage des joies et des peines
- Reconnaissance, gratitude

## SÉCURITÉ

- CALME
- Confiance
- Équilibre /équité
- Harmonie
- Ordre
- Paix
- Préservation mon temps/énergie
- Protection
- Réconfort
- Respect de mon rythme

## SENS

- Clarté
- Cohérence
- Comprendre
- Discernement
- Orientation
- Signification
- Transcendance (me connecter à quelque chose de plus grand)
- Unité

## SURVIE

- Abri
- Air, respiration
- Alimentation, Hydratation
- Chaleur
- Évacuation
- Lumière
- Mouvement, exercice
- Oxygénation
- Repos
- Reproduction (survie de l'Espèce)

De quoi ai-je besoin ?



Qu'est-ce qui se joue en moi ?