

# Les besoins humains fondamentaux

(une liste non-exhaustive)

## **SURVIE**

Abri  
Air, respiration  
Alimentation  
Évacuation  
Hydratation  
Lumière  
Repos  
Reproduction (survie espèce)  
Mouvement, exercice  
Rythme (respect du)

## **SÉCURITÉ**

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

## **LIBERTÉ**

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

## **RECRÉATION**

Défolement ; Détente  
Jeu  
Récréation  
Ressourcement  
Rire

## **BESOINS RELATIONNELS**

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

## **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

## **PARTICIPATION**

Contribuer au bien-être ou à l'épanouissement de soi/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  
Compréhension  
Discernement  
Orientation  
Signification  
Transcendance  
Unité  
Communion

## **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