

LISTE DE BESOINS

CONNEXION

- acceptation
- affection
- appréciation
- appartenance
- coopération
- communication
- proximité
- communauté
- camaraderie
- compassion
- considération
- cohérence
- empathie
- inclusion
- intimité
- amour
- mutualité
- nourrissant
- respect/respect de soi
- sécurité
- stabilité
- soutien
- connaître et être connu
- voir et être vu
- comprendre et être compris
- confiance
- chaleur

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

- air
- nourriture
- mouvement/exercice
- repos/sommeil
- expression sexuelle
- sécurité
- abri
- toucher
- eau

HONETETE

- authenticité
- intégrité
- présence

JEU

- joie
- humour
- amusement

PAIX

- beauté
- communion
- facilité
- égalité
- harmonie
- inspiration

AUTONOMIE

- choix
- liberté
- indépendance
- espace
- spontanéité

SENS

- conscience
- célébration de la vie
- défi
- clarté
- compétence
- conscience
- contribution
- créativité
- découverte
- efficacité
- croissance
- espoir
- apprentissage
- deuil
- participation
- but, objectif
- expression personnelle
- stimulation
- importance
- compréhension

Au travail aussi...

- faire un bon usage de mon temps
- reconnaissance pour tout le travail effectué
- reconnaissance pour mes compétences, mon expérience, ma personnalité
- reconnaissance pour mon implication, ma motivation
- contribution de mieux que je peux au bon fonctionnement du service, de l'entreprise...
- que chacun prenne sa part de responsabilité
- sécurité financière
- confort financier
- confort pour bien travailler
- avoir le temps et les moyens de bien travailler
- challenge
- implication
- motivation
- avancement
- évolution
- développement
- concertation
- ordre
- repères
- structure
- compréhension
- clarté
- accomplissement
- maîtrise