Listes des besoins

Besoins physiologiques
Abri
Air
Eau, nourriture
Expression sexuelle
Mouvement, exercice
Repos, ressourcement,
Soins
Protection contre ce qui menace la Vie

Autonomie-liberté
Autonomie
Choix
Liberté
Indépendance
Tranquillité
Affirmation de soi

Intégrité
Authenticité
Connaissance de soi
Créativité
Estime de soi
Equilibre
Recherche de sens, de sa place
Respect de soi, de son rythme

Transcendance
Beauté
Célébration
Deuil
Espoir
Intensité Harmonie
Jeu, humour
Légèreté
Paix
Sens
Unité
Lâcher-prise

Expression de Soi
Action
Créativité
Développement,
Expérience Nouvelle

D'ordre relationnel
Acceptation
Amour
Appartenance
Appréciation, considération
Chaleur humaine
Changement, évolution
Confiance
Connexion
Contribuer au bien-être, à la vie
Coopération, soutien, solidarité
Délicatesse, tact
Échange, de partage
Écoute
Équité
Empathie, compréhension
Flexibilité, souplesse
Honnêteté, sincérité
Humilité
Intimité
Ouverture
Proximité
Réciprocité
Repères
Sécurité
Transparence

(Ordre mental)
Clarté, compréhension
Cohérence
Concision
Conscience
Discipline
Précision
Responsabilité
Simplicité