

Besoins essentiels (quelques-uns, parmi d'autres)

Vie

Air, Eau, Nourriture
Abri, Propreté
Lumière, Espace
Repos, Sommeil
Stimulation, Mouvement
Respect de son rythme
Sécurité, Protection
Santé, Vitalité

Bien-être

Détente,
Légèreté, Humour,
Spontanéité, Plaisir, Créativité
Ressourcement (silence, nature, beauté,
paix, harmonie)

Relation

Accueil, Acceptation
Respect, Considération,
Appréciation
Tact, Délicatesse
Bienveillance
Amour, Tendresse, Lien
Echange, Partage
Sincérité, Authenticité, Confiance
Écoute, Compréhension
Réciprocité, Equivalence
Prendre soin
Soutien, Réconfort

Spiritualité

Etre relié à plus grand que soi
Confiance, Foi
Recueillement, Communion
Contribuer à la vie
Célébrer (les étapes de vie, les joies et les deuils)

Identité

Respect de soi
Estime de soi
Confiance en soi
Contribuer à son bien-être
Liberté de faire ses propres choix
Conscience et respect de ses limites
Développement de ses capacités
Autonomie
Expression de soi, Affirmation de soi
Rêver, Imaginer, Créer
Epanouissement, Réalisation
Evolution

Sens, Evolution

Exploration, Découverte, Apprentissage
Connaissance, Compréhension
Clarté, Discernement
Cohérence
Conscience, Sens, Finalité
Prendre la mesure (d'une joie ou d'une peine)
Mettre fin, Clôturer

Vivre ensemble

Inclusion, Appartenance
Tolérance, Respect des différences
Soutien mutuel, Solidarité
Contribuer (au bien-être d'autrui, au collectif)
Validation, Reconnaissance
Éthique, Honnêteté, Équité
Communication, Concertation,
Organisation, Régulation
Coopération, Collaboration
Partage (des responsabilités, du pouvoir, des ressources)
Transmission (des savoirs, des savoirs-faire, de l'expérience)
Emulation
Synergie, Co-création