

# LISTE DES BESOINS FONDAMENTAUX



## BESOINS DE SÉCURITÉ

- Être en sécurité physique
- Être protégé(e)
- Stabilité financière
- Cadre rassurant
- Prévisibilité
- Être en santé
- Avoir un toit, un espace pour soi

## BESOINS D'AMOUR ET DE LIEN

- Être aimé(e)
- Être accepté(e) tel(le) que je suis
- Me sentir important(e) pour quelqu'un
- Créer du lien
- Recevoir de l'affection
- Donner et recevoir de la tendresse
- Être vu(e), entendu(e), reconnu(e)

## BESOINS D'AUTHENTICITÉ

- Être vrai(e)
- Pouvoir dire ce que je ressens
- Exprimer mes émotions
- Être compris(e)
- Être moi-même sans masque
- Être respecté(e) dans mes choix et mon rythme

## BESOINS DE JOIE ET DE VITALITÉ

- Jouer, rire, m'amuser
- Être dans la légèreté
- Créer, rêver
- Être en mouvement
- Explorer- Ressentir du plaisir

## BESOINS DE LIBERTÉ

- Avoir du temps pour moi
- Choisir par moi-même
- Suivre mon rythme
- Être libre de dire non
- Avoir mon espace personnel
- Respirer, ne pas être contrôlé(e)

## BESOINS DE SENS

- Comprendre ce que je vis
- Avoir un but, une direction
- Me sentir utile
- Contribuer à quelque chose de plus grand
- Vivre selon mes valeurs
- Grandir intérieurement

## BESOINS D'ESTIME DE SOI

- Être valorisé(e)
- Me sentir compétent(e)
- Être fier/fière de moi
- Être reconnu(e) pour mes efforts
- Me sentir légitime
- Me sentir capable
- Être respecté(e)

## BESOINS DE REPOS ET DE RESSOURCEMENT

- Dormir, me reposer
- Me recentrer
- Être en silence
- Ne rien faire
- Me détendre
- Avoir du temps hors de la performance