

## Liste des besoins

NB : le classement proposé est un parmi d'autres et n'a pour objectif que de faciliter la compréhension.

**Bien-être physique et physiologiques** : lumière, air, espace, sexualité, nourriture, eau, mouvement, exercice, être touché, douceur.

**Autonomie** : affirmation de soi, appropriation de son pouvoir, liberté (physique, de choix, de moyens), indépendance, espace/temps pour soi, solitude et tranquillité.

**Sécurité** : confiance, protection, défense (abri), assurance, soin

**Expression de soi** : accomplissement, action, apprendre, créativité, croissance, évolution, maîtrise, développement, authenticité, intégrité, partage, participer à.

**Empathie** : compréhension, compassion, soutien, réconfort, communication, écoute, relation

**Respect** : acceptation, reconnaissance

**Amour et amitié** : intimité, proximité, tendresse, solidarité, chaleur, partage

**Jeu et distraction** : humour, plaisir, spontanéité, simplicité, variation

**Repos** : détente, récupération, sérénité, tranquillité, paix

**Sens et spiritualité** : contemplation, unité, harmonie, clarté, inspiration, ordre, beauté, célébration, deuil, paix, réalisation, sens

**Honnêteté** : authenticité, intégrité