

Besoin de Survie

Nourriture, repos, sécurité, air, abri

Besoin d'autonomie

Affirmation de Soi, indépendance, liberté, solitude, calme, tranquillité, espace pour soi, temps, choix, décidé par soi-même.

Besoin de nourriture (au sens large)

Affection, chaleur, confort, douceur, relaxation, détente, plaisir, loisirs
sensibilité, tendresse, toucher.

Besoin d'expression de soi

Accomplissement, réalisation, action, apprendre, créativité, croissance, développement, guérison, participer

Besoin d'intégrité

Authenticité, honnêteté, connaissance de soi, visions, équilibre, estime de soi, respect, sens de sa propre valeur, de sa place

Besoin d'ordre mental

Clarté, compréhension, cohérence, conscience, découverte, simplicité, stimulation, précision, connaissance.

Besoin d'ordre social

Acceptation, amitié, amour, affection, appartenance, appréciation, communication, compagnie, confiance, connexion, contact, écoute, équité, justice, expression, proximité, présence, stabilité, fidélité, repères, soutien, assistance, aide, tolérance, accueil de la différence, ouverture.

Besoin d'ordre spirituel

Amour, beauté, lâcher prise, espoir, être, inspiration, joie, ordre, sérénité, silence,

Célébration de la vie

Communion, deuil, perte, humour, jeu, ritualisation