

# Les principaux besoins

(Forces motrices au service de notre épanouissement)

## Survie

- Abri
- Chaleur
- Évacuer
- Lumière
- Mouvement
- Nourriture, hydratation
- Oxygénation
- Repos
- Reproduction (survie de l'espèce)

## Sécurité

- Calme
- Confiance
- Équilibre/équité
- Harmonie
- Ordre
- Paix
- Préserver mon temps/énergie
- Protection
- Réconfort
- Respect de mon rythme

## Relations

- Accueil
- Amour
- Appartenance
- Appréciation
- Attention
- Bienveillance
- Chaleur humaine
- Connexion
- Communication
- Communion
- Contact
- Délicatesse
- Écoute
- Empathie
- Expression sexuelle
- Honnêteté, sincérité
- Intimité
- Partage
- Proximité
- Réciprocité
- Tendresse
- Toucher

## Intégrité

- Affirmation de soi
- Authenticité
- Choisir
- Cohérence (avec mes valeurs)
- Confiance
- Respect

## Participation

- Cocréation
- Coopération
- Contribuer au bien-être de l'autre
- Concertation
- Soutien

## Récréation

- Défolement
- Détente
- Jeu, amusement
- Ressourcement
- Rire

## Accomplissement de soi

- Apprendre
- Beauté
- Choisir mes projets, valeurs, rêves...
- Créer, réaliser
- Découverte
- Inspiration
- Espoir
- Évoluer
- Explorer mes potentiels
- M'exprimer

## Sens

- Clarté
- Cohérence
- Comprendre
- Discernement
- Transcendance (me connecter à quelque chose de plus grand)

## Célébration

- Appréciation
- Partage des joies et peines
- Faire le deuil (d'un être cher, d'un rêve, d'une occasion)
- Reconnaissance, gratitude

## Liberté

- Autonomie
- Expression
- Libre arbitre
- Souveraineté

Extrait de la BD "Emotions, enquête et mode d'emploi - TOME 2 - À la source des émotions : les besoins" par Art-mella, avec la collaboration d'Isabelle PADOVANI, aux éditions Pourpenser et Conscience-quantique

[www.pourpenser.fr](http://www.pourpenser.fr) [www.conscience-quantique.com](http://www.conscience-quantique.com)