

Annexe 1 Liste des besoins fondamentaux

SURVIE

- ° Abri
- ° Air, respiration
- ° Alimentation
- ° Évacuation
- ° Hydratation
- ° Lumière
- ° Repos
- ° Reproduction (survie de l'Espèce) expression sexuelle
- ° Mouvement, exercice
- ° Rythme (respect du)
- ° Toucher, contact

SÉCURITÉ

- ° Confiance
- ° Harmonie
- ° Paix
- ° Préservation (du temps et de l'énergie)
- ° Protection
- ° Réconfort
- ° Sécurité (affective et matérielle)
- ° Soutien

LIBERTÉ

- ° Autonomie
- ° Indépendance
- ° Émancipation
- ° Libre arbitre (exercice de son)
- ° Spontanéité
- ° Souveraineté

RÉCRÉATION

- ° Déroulement, détente
- ° Jeu
- ° Récréation
- ° Ressourcement
- ° Rire

BESOINS RELATIONNELS

- ° Acceptation
- ° Appartenance
- ° Attention
- ° Appréciation
- ° Communion
- ° Compagnie
- ° Contact
- ° Compréhension
- ° Empathie
- ° Intimité
- ° Partage
- ° Proximité
- ° Amour
- ° Chaleur humaine
- ° Délicatesse, tact
- ° Honnêteté, sincérité, confiance
- ° Respect
- ° Soutien

IDENTITÉ, INTEGRITÉ

- ° Cohérence, accord avec ses Valeurs, recherche de sens

- ° Affirmation de soi
- ° Appartenance identitaire
- ° Authenticité
- ° Créativité
- ° Confiance en soi
- ° Estime de soi /de l'autre
- ° Évolution
- ° Respect de soi /de l'autre
- ° Intégrité

CELEBRATION

- ° Célébrer la création de la vie et les rêves réalisés
- ° Célébrer le deuil des êtres chers, des ambitions déçues

PARTICIPATION

- ° Contribuer au bien-être ou à l'épanouissement de soi / de l'autre
- ° Coopération
- ° Concertation
- ° Co-création
- ° Connexion
- ° Expression
- ° Interdépendance

ACCOMPLISSEMENT DE SOI

- ° Actualisation de ses potentialités
- ° Beauté
- ° Création
- ° Expression
- ° Inspiration
- ° Réalisation
- ° Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves...
- ° Évolution - apprentissage
- ° Spiritualité

SENS

- ° Clarté
- ° Comprendre
- ° Discernement
- ° Orientation
- ° Signification
- ° Transcendance
- ° Unité
- ° Communion

CÉLÉBRATION

- ° Appréciation
- ° Contribution à la vie (des autres / de la mienne)
- ° Partage des joies et des peines
- ° Prendre la mesure de deuil et de perte (d'une occasion, d'une affection, d'un rêve...)
- ° Ritualisation
- ° Reconnaissance, gratitude

COMMUNION SPIRITUELLE

- ° Beauté
- ° Harmonie
- ° Inspiration
- ° Ordre
- ° Paix

Annexe 2 : Comment vous sentez-vous ? Les mots sentiments.

Joie	Tristesse	Colère	Confusion	Peur	Faiblesse	Force
Admiratif	Abandonné	Bridé	Anxieux	Affolé	Abattu	Actif
Amical	Apathique	Brûlé	Bouleversé	Agité	A bout	Agressif
Amoureux	Bas	Contraint	Bloqué	Anxieux	Accablé	Alerte
Amusé	Blessé	Critique	Délaissé	Confus	Attaqué	Amoureux
Apaisé	Coléreux	Dégoûté	Déprimé	Craintif	Coupable	Brave
Bien, Bon	Déconsidéré	Ennuyé	Dérangé	Difficile	Décalé	Capable
Calme	Débranché	Enragé	Désespéré	Effrayé	Découragé	Coléreux
Chaleureux	Déçu	Envieux	Dérouté	Etonné	Délaissé	Confiant
Chanceux	Délaissé	Excédé	Déseparé	Gêné	Démuni	Déterminé
Charmé	Déprimé	Excessif	Désorienté	Horriqué	Dépourvu	Dur
Comblé	Désabusé	Exploité	Distrain	Indéterminé	Déprimé	Energique
Confiant	Désolé	Fou	Embarrassé	Incertain	Dévalorisé	Fort
Content	Dévalorisé	Frustré	Embrouillé	Inquiet	Echec	Furieux
Curieux	Difficile	Furieux	Ennuyé	Intimidé	Ecœuré	Haineux
Décontracté	Ecrasé	Horriqué	Etonné	Méfiant	Embarrassé	Hardi
Délivré	Embarrassé	Horripilé	Faible	Menacé	Ennuyé	Intense
Détendu	Effroyable	Ingrat	Fou	Nerveux	Epuisé	Joyeux
Ebahi	Haineux	Injuste	Frustré	Paniqué	Etouffé	Ouvert
Emballé	Humilié	Impatient	Gêné	Peureux	Exténué	Positif
Emerveillé	Incompris	Irrité	Honteux	Préoccupé	Fatigué	Puissant
Emoustillé	Indésirable	Mal en point	Impatient	Solitaire	Fragile	Enragé
Emu	Insatisfait	Mécontent	Incertain	Tendu	Frêle	Rapide
En forme	Malheureux	Rancunier	Indécis	Terrifié	Frustré	Remonté
En harmonie	Manque	Révolté	Indéterminé	Timide	Honteux	Sain
Enchanté	Maussade	Souffrant	Intrigué	Tremblant	Horrible	Solide
Enthousiaste	Mauvais	Trahis	Maladroit	Vulnérable	Impuissant	Super
Excité	Misérable	Ulcéré	Mal à l'aise		Incertain	Sûr
Fier, Gai	Morose		Paniqué		Indéterminé	
Grand	Nostalgique		Paralysé		Inutile	
Heureux	Peiné		Partagé		Las, Lourd	
Insouciant	Perdu		Perdu		Malade	
Inspiré	Perturbé		Perplexe		Maltraité	
Joyeux	Rejeté		Perturbé		Manipulé	
Léger, libre	Rabaissé		Piéqué		Méprisé	
Maternel	Sans amour		Secoué		Négligé	
Merveilleux	Seul		Stupéfait		Perdu	
Optimiste	Sombre		Surpris		Pessimiste	
Paisible	Souffrant		Tendu		Résigné	
Pétillant	Ténébreux		Troublé		Sans défense	
Ravi	Terrible				Sans vie	
Reconnaissant	Triste				Souffrant	
Reposé	Vexé				Timide	
Satisfait					Tranquille	
Soulagé					Tremblant	
Surexcité					Troublé	
Vivant					Vidé	
					Vulnérable	