

Liste élargie de 227 besoins

abri	communion
acceptation	compagnie
accomplissement	compassion
accueil	compétence
accueillir la différence	complicité
action	compréhension
adaptabilité	concertation
adéquation	concision
affection	confiance
aide	confidentialité
air	confort
alimentation	congruence
amitié	connaissance
amour	connexion
amusement	conscience
ancrage	considération
appartenance	consolation
appréciation	contact
apprendre	contact physique
apprendre à se connaître	continuité
apprentissage	contribution à la vie
assurance	convivialité
attention	coopération
authenticité	création/créativité
autonomie	croissance
aventure	décharger son stress
beauté	découverte
bien-être	défolement
bienveillance	délicatesse
boire	dépassement de soi
bouger	dépouillement
calme	détachement
célébration	détente
chaleur	développement
chaleur humaine	discernement
changement	discrétion
choisir	disponibilité
clarté	divertissement
cohérence	donner
communication	dormir

Liste élargie de 227 besoins

douceur	imaginer
échanges	indépendance
écoute	information
efficacité	inspiration
élan	intégration
empathie	intégrité
énergie	intensité
engagement	interaction
engendrer	interdépendance
entraînement	intimité
épanouissement	jeu
équilibre	justice
équité	lâcher prise
espace	légèreté
estime de soi	libération
être en bonne santé	liberté
être en lien avec la terre	libre-arbitre
être entendu	lien
évacuation	limites
évolution	loisirs
exercer son propre pouvoir	loyauté
exercice	lumière
expérimenter	me déterminer
exploration	méditer
expression	mouvement
expression corporelle	nature
expression sexuelle	naturel
facilité	nourriture
faire le meilleur usage de son temps	nouveauté
faire un deuil	ordre
fantaisie	ouverture
fêter	paix
fiabilité	partage
fidélité	participer
fraîcheur	plénitude
fraternité	précision
goûter	prendre sa place
harmonie	prendre soin de soi
honnêteté	prendre ses responsabilités
humour	présence

Liste élargie de 227 besoins

préserver son énergie	sérénité
profondeur	silence
protection	simplicité
protéger la vie	sincérité
proximité	soins
pureté	solitude
réalisation	sollicitude
recevoir	sommeil
réciprocité	souplesse
réconfort	soutien
reconnaissance	spontanéité
récréation	stabilité
recul	stimulations sensorielles
relation	spiritualité
relaxation	structure
rendre grâce	sympathie
repères	tact
réponse	temps
repos	temps d'intégration
reproduction	tendresse
respect	tolérance
respecter son rythme	toucher/être touché
respiration	tranquillité
ressourcement	transcendance
retour	transparence
rêver	unité
rigueur	vérité
rire	
rituels	
rythme	
s'abandonner	
s'affirmer	
s'amuser	
s'enraciner	
sacré	
se poser	
sécurité	
sens	
sensibilité	
se réchauffer	