

LISTE DES BESOINS FONDAMENTAUX

N'oublie jamais : Tous les besoins sont UNIVERSELS et LÉGITIMES

Un besoin, n'est ni une action, ni tourné vers une personne extérieure

SURVIE :

- Abri
- Respiration
- Alimentation
- Hydratation
- Evacuation
- Lumière
- Repos
- Reproduction
- Exercice
- Respect du rythme

SÉCURITÉ :

- Confiance
- Harmonie
- Paix
- Préservation (temps, énergie)
- Protection
- Réconfort
- Sécurité
- Soutien

LIBERTE :

- Autonomie
- Indépendance
- Emancipation
- Libre arbitre
- Spontanéité
- Souveraineté

RÉCRÉATION :

- Défolement
- Détente
- Jeu
- Récréation
- Ressourcement
- Rire

RITUELS

- Ritualisation
- Deuil (accepter la perte)

RELATIONNEL :

- Appartenance
- Attention
- Compagnie
- Contact
- Empathie
- Intimité
- Partage
- Proximité
- Amour
- Chaleur humaine
- Délicatesse, tact
- Honnêteté
- Respect

IDENTITÉ

- Accord avec valeurs
- Affirmation de soi
- Confiance en soi
- Estime de soi
- Intégrité
- Authenticité
- Evolution

PARTICIPATION :

- Epanouissement
- Bien-être d'autrui
- Coopération
- Concertation
- Co-création
- Connexion
- Expression
- Interdépendance

ACCOMPLISSEMENT

- Potentialités
- Beauté
- Création
- Expression
- Inspiration
- Réalisation
- Apprentissage
- Spiritualité
- Choix
- Projets, valeurs, rêves

CELEBRATION :

- Appréciation
- Contribution
- Partage des joies
- Gratitudes
- Reconnaissance
-

SENS

- Comprendre
- Discernement
- Orientation
- Unité
- Communion
- Transcendance
-

LISTE DES ÉMOTIONS

N'oublie jamais : Une émotion m'alerte sur le fait que mon besoin n'est pas nourri (émotion désagréable) ou qu'il est satisfait (émotion agréable)

Mon émotion m'appartient, elle est liée à ce qu'un événement déclenche en moi, et non pas à ce que je ressens vis à vis d'une personne.

COLÈRE :

- En colère
- Exaspéré
- Agacé
- Contrarié
- Nerveux
- Irrité
- Amer
- En avoir assez
- Plein de ressentiment
- Enragé
- Furieux
- Hors de soi
- Impatient
- Énervé
- Frustré
- Fâché

PEUR :

- Apeuré
- Angoissé
- Anxieux
- Inquiet
- Effrayé
- Gêné
- Sur ses gardes
- Bloqué
- Mal à l'aise
- Avec le trac
- Pas à la hauteur
- Paralysé
- Choqué
- Dépassé
- Désorienté
- Embêté
- Débordé
- Perdu

TRISTESSE :

- Peiné
- Déprimé
- Malheureux
- Mélancolique
- En détresse
- Navré
- Découragé
- Sombre
- Désabusé
- Démuni
- Vidé
- Désespéré
- Dépité
- Seul, isolé
- Chagriné
- Blessé
- Abattu
- Déçu (rapport à une attente)

JOIE :

- Euphorique
- Enthousiaste
- Chanceux
- Fier
- Vivant
- Libre
- Joueur
- Inspiré
- Heureux
- Confiant
- Serein
- Excité
- Détendu
- Calme
- Content
- Satisfait

LISTE DES ÉMOTIONS

Attention aux évaluations masquées !

Interprétation, jugement, qui font porter la responsabilité à l'autre, comme par exemple :

Accusation /attaque :

- Accusé
- Blessé
- Culpabilisé
- Jugé
- Agressé
- harcelé
- Menacé
- Offensé
- Déçu

...

Domination /dévalorisation :

- Contraint
- Humilié
- Méprisé
- Intimidé
- Rabaissé

...

Tromperie:

- Dupé
- Exploité
- Piégé
- Manipulé
- Invisible

...

Rejet :

- Abandonné
- Délaissé
- Incompris
- Ignoré

...