

LA LISTE DES Besoins Fondamentaux

BESOIN DE SÉCURITÉ



STABILITÉ

J'ai besoin de stabilité pour me sentir en sécurité et ancré(e) dans ma vie, en ayant des repères constants et des relations fiables. Cette stabilité me permet de construire ma vie sur des bases solides.



RÉCONFORT

J'ai besoin de proximité, de chaleur et d'écoute pour me sentir apaisé(e) et consolé(e) lorsque je me sens vulnérable ou dépassé(e). Cela m'aide à surmonter les émotions désagréables, en me sentant épaulé(e) et en sécurité.



APPARTENANCE

J'ai besoin de faire partie d'une communauté ou d'un groupe, et d'avoir des relations qui me donnent un sentiment d'acceptation et de reconnaissance. Cela me permet de me sentir intégré(e), tout en renforçant mon identité et mon estime de moi.



PRÉVISIBILITÉ

J'ai besoin de prévisibilité pour me sentir en sécurité et rassuré(e), que ce soit dans mon environnement ou mes relations. Savoir à quoi m'attendre m'aide à anticiper, à planifier et à réduire l'anxiété face à l'inconnu, tout en limitant les surprises et les malentendus.



PROTECTION

J'ai besoin d'être protégé(e) pour me sentir en sécurité, à l'abri des potentiels dangers et menaces. Savoir que je suis entouré(e) de personnes ressources qui veillent sur moi, me préservent et me défendent me permet de me sentir plus serein(e) dans les moments de vulnérabilité.



AFFECTION

J'ai besoin d'affection pour me sentir aimé(e) et valorisé(e), que ce soit à travers des gestes tendres, des paroles douces ou une simple présence bienveillante.



DISPONIBILITÉ

J'ai besoin de savoir que je peux compter sur la présence et l'attention des autres, quand j'en ai besoin. Cela me rassure, me procure un sentiment de sécurité et me permet de partager mes préoccupations en créant des liens intimes.



RÉCIPROCITÉ

J'ai besoin de sentir que l'attention, l'effort et le soutien que je donne sont également partagés. Cela me permet de me sentir valorisé(e) et respecté(e) et de renforcer l'équilibre et la confiance dans mes interactions avec les autres.

BESOIN DE COMPÉTENCE 1/2



INDÉPENDANCE

J'ai besoin d'indépendance pour explorer le monde à ma manière et apprendre par moi-même. Pouvoir faire les choses seul(e) me donne confiance en mes capacités. Cela m'aide à découvrir qui je suis et me donne un sentiment de liberté.



AUTONOMIE

J'ai besoin de découvrir ce dont je suis capable, à mon rythme. Pouvoir prendre mes propres décisions et gérer mes actions comme je l'entends me donnent le sentiment d'être responsable de ma vie et me permettent d'apprendre de mes expériences, sans dépendre constamment des autres.



IDENTITÉ PERSONNELLE

J'ai besoin de savoir qui je suis pour me sentir unique et authentique, en étant en phase avec moi-même. Cela me permet de définir mes propres valeurs, croyances et aspirations, et de me distinguer des autres.

LA LISTE DES Besoins Fondamentaux

BESOIN DE COMPÉTENCE 2/2



ACCOMPLISSEMENT

J'ai besoin d'accomplissement pour me sentir fier(e) de ce que j'ai réalisé et donner un sens à mes efforts. Cela me motive à poursuivre mes objectifs et à évoluer, en ayant la satisfaction de voir mes compétences et mes talents reconnus.



CONSEIL / ORIENTATION

J'ai besoin de me sentir accompagné(e) lorsque je fais face à des décisions importantes ou à des situations incertaines. Cela m'aide à clarifier mes choix et à avancer avec plus de confiance en sachant que je suis guidé(e) par des avis éclairés.



VALORISATION / ENCOURAGEMENT

J'ai besoin de valorisation et d'encouragements pour me sentir reconnu(e) dans ce que je fais. Cela me motive et me donne la confiance nécessaire pour avancer, sachant que mes actions sont appréciées et ont de la valeur.



CONTRÔLE

J'ai besoin de me sentir capable de gérer les situations et de maîtriser les défis que je rencontre. Cela me permet de me sentir efficace et confiant(e) dans ma capacité à influencer positivement mon environnement et mes résultats.

BESOIN D'EXPRESSION DE SOI



EMPATHIE

J'ai besoin de me sentir compris(e) et écouté(e) face à ce que je traverse et ressens, sans jugement. Cela me réconforte de savoir que mes émotions sont prises en compte et que je ne suis pas seul(e) face à mes difficultés.



ÉCOUTE / COMPRÉHENSION

J'ai besoin de me sentir vraiment entendu(e) et compris(e) face à ce que je vis et pense. Cela légitime mes sentiments et m'apporte un soutien, en sachant que mes paroles et mes émotions sont prises au sérieux.



ACCEPTATION

J'ai besoin de me sentir aimé(e) et respecté(e) tel(le) que je suis, avec mes forces et mes imperfections. Cela me permet de m'ouvrir aux autres et d'être moi-même sans craindre le rejet ou le jugement des autres.



RESPECT

J'ai besoin de me sentir respecté(e) dans ma dignité et mes choix, sans être diminué(e) ou méprisé(e). Être traité(e) avec considération me permet de m'affirmer et de vivre en accord avec mes valeurs. Cela renforce ma confiance en moi et m'encourage à m'exprimer.



LÉGITIMITÉ

J'ai besoin de me sentir à ma place et de savoir que mes opinions, mes actions et mes choix sont valides. Cela me permet d'avoir confiance en mes décisions, sans avoir constamment à me justifier.



TOLÉRANCE

J'ai besoin de me sentir accepté(e) et respecté(e) dans ma diversité et mes différences. Cela me permet d'être moi-même sans crainte de jugement et me donne la liberté de vivre selon mes valeurs, mes envies et mes besoins.

LA LISTE DES Besoins Fondamentaux

BESOIN DE LIMITE



MAÎTRISE DE SOI

J'ai besoin de garder la maîtrise de mes émotions pour garder le contrôle de mes réactions, même dans les situations difficiles. Cela me permet de prendre des décisions réfléchies et d'agir en accord avec mes valeurs, plutôt que de me laisser emporter par l'impulsivité.



DISCIPLINE

J'ai besoin de maintenir un cadre et une constance dans mes actions afin d'atteindre mes objectifs et de tenir mes responsabilités. Cela me permet de rester concentré(e) et de progresser, même face aux distractions ou aux difficultés.



CADRE

J'ai besoin de cadre pour me sentir orienté(e), guidé(e) et organisé(e) dans ce que je fais. Cela m'aide à savoir ce qui est attendu de moi, à structurer mes actions avec des repères clairs et à rester sur la bonne voie.



RÈGLES

J'ai besoin de règles pour savoir comment agir dans différentes situations, dans un environnement clair et prévisible. Cela me permet de me sentir en sécurité et de mieux comprendre les limites à respecter pour interagir harmonieusement avec les autres.



EXPLICATION

J'ai besoin de comprendre ce qui se passe autour de moi et pour donner du sens aux situations ou aux décisions qui m'entourent. Cela me permet de mieux accepter ce qui se passe et de faire des choix éclairés en toute conscience.

BESOIN DE SPONTANÉITÉ



CRÉATIVITÉ

J'ai besoin de créativité pour exprimer librement mes idées et imaginer de nouvelles façons de résoudre des problèmes ou d'aborder des situations. Cela me permet de me sentir inspiré(e) et épanoui(e), tout en apportant une touche personnelle à ce que je réalise.



SOUPLESSE / FLEXIBILITÉ

J'ai besoin de souplesse et de flexibilité pour m'adapter aux changements et aux imprévus. Cela me permet d'ajuster mes plans avec calme et de rester ouvert(e) à de nouvelles solutions lorsque les situations ne se déroulent pas comme prévu.



DÉTENTE

J'ai besoin de détente pour me ressourcer et relâcher la pression accumulée. Cela me permet de me relaxer et de retrouver mon énergie et mon équilibre personnel pour mieux gérer le stress quotidien.



PLAISIR

J'ai besoin de plaisir pour me sentir épanoui(e) et profiter pleinement des moments présents. Cela me permet de nourrir mon sentiment de bien-être, en équilibrant mes responsabilités avec des instants de bonheur et de légèreté.



AMUSEMENT

J'ai besoin d'amusement pour m'évader des contraintes du quotidien grâce à des activités ludiques. Prendre du temps pour rire, jouer, et m'amuser me permet de me reconnecter à mon côté joyeux et spontané, mais aussi de partager des instants de complicité avec les autres.