Les besoins à l'origine des émotions et des sentiments

Survie
Air
Abri
Alimentation
Hydratation
Lumière
Repos
Mouvement
Respect du Rythme

Sécurité
Confiance
Harmonie
Paix
Protection
Réconfort
Sécurité
Soutien

Récréation
Défoulement
Détente
Jeu
Récréation
Ressourcement
Rire

Liberté
Autonomie
Indépendance

Liberté
Autonomie
Indépendance
Emancipation
Libre arbitre
Spontanéité

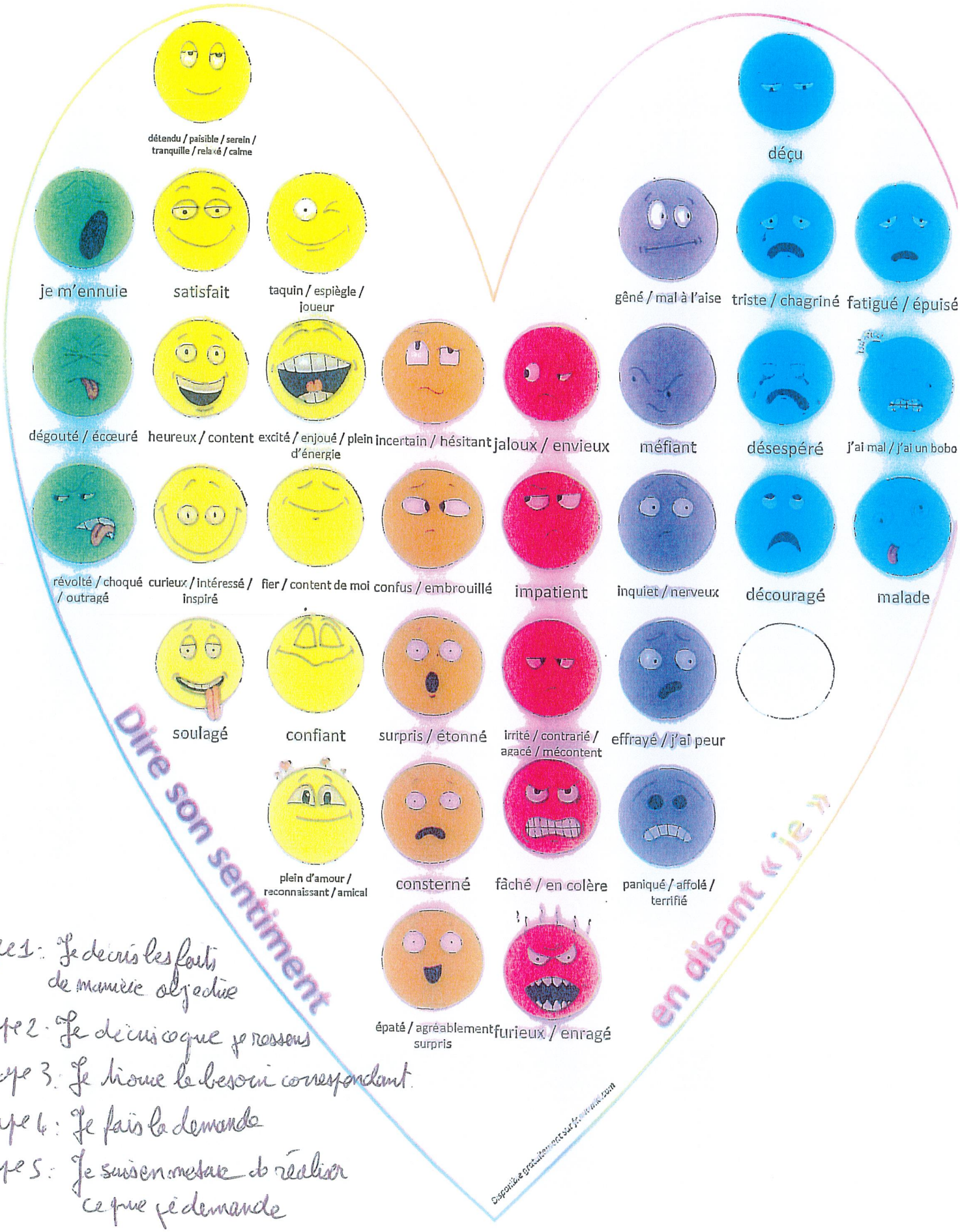
Identité
Cohérence
Accord avec valeurs
Affirmation de soi
Appartenance
Authenticité
Confiance en soi
Estime de soi
Evolution
Respect de soi
/de l'autre

Accomplissement
Beauté
Création
Expression
Inspiration
Réalisation
Choix
Evolution
Apprentissage
Spiritualité

Relation
Appartenance
Attention
Communion
Compagnie
Contact
Empathie
Intimité
Partage
Proximité
Amour
Chaleur humaine
Délicatesse
Tact
Honnêteté
Sincérité
Respect

Participation
Contribuer au bien-être
Coopération
Concertation
Co-création
Expression
Interdépendance

Célébration
Appréciation
Partage des joies et peines
Prendre la mesure du deuil, perte
Ritualisation
Reconnaissance
Gratitude



Étape 1 : Je décris les faits de manière objective

Étape 2 : Je décris ce que je ressens

Étape 3 : Je nomme le besoin correspondant

Étape 4 : Je fais la demande

Étape 5 : Je suis en mesure de réaliser ce que je demande