

Les besoins humains

Besoin = énergie vitale qui nous mobilise pour agir dans le sens qui va nous faire croître.
La satisfaction d'un besoin permet à un autre besoin d'émerger.
Les besoins et les moyens de les satisfaire sont deux choses distinctes.

Liste de quelques-uns des besoins que nous avons tous en commun :

BIEN-ETRE/ SURVIE

Abri (avoir un toit)
Alimentation, hydratation, évacuation
Expression sexuelle
Lumière
Mouvement, repos
Reproduction (survie espèce)
Respiration
Stimulation sensorielle

Sécurité (*affective et matérielle*)
Préservation (*du temps, de l'énergie*)
Protection
Réconfort
Soutien

INTERDEPENDANCE

Acceptation
Affection, amour
Appartenance
Appréciation
Chaleur humaine
Confiance
Considération
Contribution à la vie (*des autres, la mienne*)
Donner et recevoir (*de l'attention, affection, amour, tendresse*)
Empathie
Intimité, proximité
Partage, participation
Respect de soi / de l'autre

JEU

Déroulement
Récréation
Ressourcement

ACCOMPLISSEMENT

Apprentissage
Authenticité
Beauté, harmonie
Conscience
Créativité
Croissance, évolution
Expression
Inspiration
Intégrité
Paix
Réalisation
Sens, compréhension, orientation
Sincérité, honnêteté (*qui nous permet d'apprendre sur nos limites*)
Spiritualité

AUTONOMIE

Liberté
Indépendance
Choisir ses rêves, objectifs, valeurs
Choisir les moyens de réaliser ses rêves

CELEBRATION

Appréciation de la vie et de ses réalisations
Commémoration des deuils et des pertes
(d'une affection, d'un rêve ...), ritualisation
Partage des joies et des peines

Dire NON à quelqu'un, c'est dire OUI à un de mes besoins.

Ce n'est pas CONTRE la personne à qui je dis NON, c'est POUR me respecter dans mon besoin.

Respecter et assouvir mon besoin passe parfois par dire NON.



Natalie Verdon-Vermeulen

Relations humaines et communication
14 rue des érables 85600 St Georges de Montaigu
06 79 84 31 14 – n.verdon.vermeulen@gmail.com