

Nos besoins à partir des travaux de Maslow et Max-Neef

<p>SURVIE (physiologiques)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Abri <input type="checkbox"/> Air <input type="checkbox"/> Argent <input type="checkbox"/> Eau <input type="checkbox"/> Environnement sain <input type="checkbox"/> Espace <input type="checkbox"/> Exercice <input type="checkbox"/> Expression sexuelle <input type="checkbox"/> Lieu intime <input type="checkbox"/> Mouvements <input type="checkbox"/> Nourriture (au sens large) <ul style="list-style-type: none"> – Affection – Attentions – Chaleur – Confort – Contact physique – Détente – Douceur – Loisir – Présence – Relaxation – Sensibilité – Sensualité – Soins – Tendresse – Toucher <input type="checkbox"/> Occupation <input type="checkbox"/> Protection contre les agents qui menacent la vie (virus, bactéries, insectes, animaux prédateurs, etc.) <input type="checkbox"/> Repos <input type="checkbox"/> Soins <input type="checkbox"/> Temps <input type="checkbox"/> Travail <p>INTÉGRITÉ (sécurité)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Assurance <input type="checkbox"/> Authenticité <input type="checkbox"/> But <input type="checkbox"/> Connaissance de soi, valeurs, rêves <input type="checkbox"/> Détachement <input type="checkbox"/> Direction <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Estime de soi <input type="checkbox"/> Honnêteté <input type="checkbox"/> Permanence <input type="checkbox"/> Recherche de sens <input type="checkbox"/> Respect de soi <input type="checkbox"/> Rythme, temps d'intégration <input type="checkbox"/> Savoir où aller <input type="checkbox"/> Sens de sa place <input type="checkbox"/> Sens de sa valeur 	<p>D'ORDRE RELATIONNEL (appartenance)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acceptation <input type="checkbox"/> Accord <input type="checkbox"/> Adaptation <input type="checkbox"/> Affection <input type="checkbox"/> Aide <input type="checkbox"/> Ajustement <input type="checkbox"/> Amabilité <input type="checkbox"/> Amitié <input type="checkbox"/> Amour <input type="checkbox"/> Appartenance <input type="checkbox"/> Appréciation <input type="checkbox"/> Assiduité <input type="checkbox"/> Assistance <input type="checkbox"/> Attention <input type="checkbox"/> Chaleur humaine <input type="checkbox"/> Changement <input type="checkbox"/> Communication <input type="checkbox"/> Compagnie <input type="checkbox"/> Compréhension <input type="checkbox"/> Concertation <input type="checkbox"/> Confiance <input type="checkbox"/> Confidentialité <input type="checkbox"/> Connexion <input type="checkbox"/> Considération <input type="checkbox"/> Contact <input type="checkbox"/> Continuité <input type="checkbox"/> Contribution à la vie (exercer pleinement ses talents) <input type="checkbox"/> Coopération <input type="checkbox"/> Délicatesse <input type="checkbox"/> Direction <input type="checkbox"/> Discrétion <input type="checkbox"/> Distance <input type="checkbox"/> Don de soi, service, contribution <input type="checkbox"/> Échange <input type="checkbox"/> Écoute <input type="checkbox"/> Efficacité <input type="checkbox"/> Égalité <input type="checkbox"/> Empathie <input type="checkbox"/> Engagement <input type="checkbox"/> Entente (bonne) <input type="checkbox"/> Équité 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Éthique <input type="checkbox"/> Exemplarité <input type="checkbox"/> Feedback <input type="checkbox"/> Fiabilité <input type="checkbox"/> Fidélité <input type="checkbox"/> Flexibilité <input type="checkbox"/> Fraternité <input type="checkbox"/> Générosité <input type="checkbox"/> Gratuité <input type="checkbox"/> Humanisation <input type="checkbox"/> Humilité <input type="checkbox"/> Impartialité <input type="checkbox"/> Imputabilité <input type="checkbox"/> Indulgence <input type="checkbox"/> Interdépendance <input type="checkbox"/> Intimité <input type="checkbox"/> Justice <input type="checkbox"/> Leadership <input type="checkbox"/> Loyauté <input type="checkbox"/> Mutualité <input type="checkbox"/> Neutralité <input type="checkbox"/> Objectivité <input type="checkbox"/> Ouverture <input type="checkbox"/> Pardon <input type="checkbox"/> Partage <input type="checkbox"/> Permanence <input type="checkbox"/> Présence <input type="checkbox"/> Proximité <input type="checkbox"/> Réciprocité <input type="checkbox"/> Réconciliation <input type="checkbox"/> Réconfort <input type="checkbox"/> Reconnaissance <input type="checkbox"/> Repères <input type="checkbox"/> Réponse <input type="checkbox"/> Respect <input type="checkbox"/> Sécurité <input type="checkbox"/> Sincérité <input type="checkbox"/> Solidarité <input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Soutien <input type="checkbox"/> Stabilité <input type="checkbox"/> Structure <input type="checkbox"/> Tolérance, accueil de la différence <input type="checkbox"/> Transparence
---	--	---

AUTONOMIE (estime de soi)

- Affirmation de soi
- Appropriation de son pouvoir
- Calme
- Choix, décider par soi-même
- Dynamisme
- Espace pour soi
- Indépendance
- Liberté
- Maîtrise
- Prestige
- Solitude
- Tranquillité
- Vitalité

EXPRESSION DE SOI (actualisation)

- Accomplissement
- Action
- Amélioration
- Apprendre
- Aventure
- Cœur
- Créativité, art
- Croissance
- Développement
- Diversité
- Émotion
- Évolution
- Expérience
- Guérison
- Imagination
- Innovation
- Intuition, perception, impression
- Lucidité
- Nouveauté
- Originalité
- Participation
- Réalisation
- Recul
- Réussite
- Risques
- Savoir-être
- Sentiment
- Spontanéité
- Transformation

(d'ordre mental)

- Clarté
- Cohérence, adéquation
- Compétence
- Compréhension (par la réflexion, l'analyse, le discernement, l'expérience)
- Concision
- Connaissance
- Connu
- Conscience
- Décision
- Découverte
- Détermination
- Discipline
- Exploration
- Formation
- Informations
- Logique
- Méthode
- Normes
- Opinion
- Précision
- Preuve
- Prévisibilité
- Responsabilité
- Savoir-faire
- Sens critique
- Simplicité
- Stimulation
- Volonté

TRANSCENDANCE

- Abondance
- Amour
- Beauté, sens esthétique
- Bonté
- Célébration
- Communion
- Confiance
- Danse
- Deuil
- Enthousiasme
- Espoir
- Excellence
- Fête
- Finalité
- Goût d'expérimenter l'intensité de la vie
- Harmonie
- Humour
- Inspiration
- Jeu
- Joie
- Lâcher prise
- Naissance
- Ordre
- Paix
- Plaisir
- Rire
- Sacré
- Sagesse
- Sens
- Sérénité
- Silence
- Spiritualité
- Uni

Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits

<input type="checkbox"/> À bout	<input type="checkbox"/> Écœuré	<input type="checkbox"/> Las
<input type="checkbox"/> Abasourdi	<input type="checkbox"/> Effrayé	<input type="checkbox"/> Léthargique
<input type="checkbox"/> Abattu	<input type="checkbox"/> Élan (sans)	<input type="checkbox"/> Lourd
<input type="checkbox"/> Accablé	<input type="checkbox"/> Embarrassé	<input type="checkbox"/> Mal
<input type="checkbox"/> Affamé	<input type="checkbox"/> Embêté	<input type="checkbox"/> Mal à l'aise
<input type="checkbox"/> Affligé	<input type="checkbox"/> Embrouillé	<input type="checkbox"/> Malheureux
<input type="checkbox"/> Affecté	<input type="checkbox"/> Ému	<input type="checkbox"/> Marre (en avoir)
<input type="checkbox"/> Agacé	<input type="checkbox"/> Endormi	<input type="checkbox"/> Maussade
<input type="checkbox"/> Agité	<input type="checkbox"/> Énergisé	<input type="checkbox"/> Mécontent
<input type="checkbox"/> Aigri	<input type="checkbox"/> Ennuyé	<input type="checkbox"/> Méfiant
<input type="checkbox"/> Alarmé	<input type="checkbox"/> Enragé	<input type="checkbox"/> Mélancolique
<input type="checkbox"/> Âme en peine (l')	<input type="checkbox"/> Envieux	<input type="checkbox"/> Molasse
<input type="checkbox"/> Amer	<input type="checkbox"/> Éprouvé	<input type="checkbox"/> Moral (ne pas avoir le)
<input type="checkbox"/> Angoissé	<input type="checkbox"/> Épuisé	<input type="checkbox"/> Morose
<input type="checkbox"/> Animosité (plein d')	<input type="checkbox"/> Éreinté	<input type="checkbox"/> Mortifié
<input type="checkbox"/> Anxieux	<input type="checkbox"/> Essoufflé	<input type="checkbox"/> Mystifié
<input type="checkbox"/> Apathique	<input type="checkbox"/> Étonné	<input type="checkbox"/> Navré
<input type="checkbox"/> Apeuré	<input type="checkbox"/> Exaspéré	<input type="checkbox"/> Nerfs (sur les)
<input type="checkbox"/> Appréhension (plein d')	<input type="checkbox"/> Excédé	<input type="checkbox"/> Nerveux
<input type="checkbox"/> Assoiffé	<input type="checkbox"/> Excité	<input type="checkbox"/> Nonchalant
<input type="checkbox"/> Aversion (plein d')	<input type="checkbox"/> Exténué	<input type="checkbox"/> Oisif
<input type="checkbox"/> Blessé	<input type="checkbox"/> Extravagant	<input type="checkbox"/> Paniqué
<input type="checkbox"/> Bloqué	<input type="checkbox"/> Fâché	<input type="checkbox"/> Paresseux
<input type="checkbox"/> Cafardeux	<input type="checkbox"/> Fatigué	<input type="checkbox"/> Partagé
<input type="checkbox"/> Chagriné	<input type="checkbox"/> Fautif	<input type="checkbox"/> Pas intéressé
<input type="checkbox"/> Choqué	<input type="checkbox"/> Fou	<input type="checkbox"/> Peiné
<input type="checkbox"/> Cœur brisé (avoir le)	<input type="checkbox"/> Fragile	<input type="checkbox"/> Perplexe
<input type="checkbox"/> Colère (en)	<input type="checkbox"/> Froissé	<input type="checkbox"/> Pessimiste
<input type="checkbox"/> Concerné	<input type="checkbox"/> Frousse (avoir la)	<input type="checkbox"/> Peur (avoir)
<input type="checkbox"/> Confus	<input type="checkbox"/> Frustré	<input type="checkbox"/> Piteux
<input type="checkbox"/> Consterné	<input type="checkbox"/> Furieux	<input type="checkbox"/> Préoccupé
<input type="checkbox"/> Contrarié	<input type="checkbox"/> Gardes (sur ses)	<input type="checkbox"/> Ramolli
<input type="checkbox"/> Coupable	<input type="checkbox"/> Gêné	<input type="checkbox"/> Rancœur (plein de)
<input type="checkbox"/> Craintif	<input type="checkbox"/> Glacé	<input type="checkbox"/> Renfermé
<input type="checkbox"/> Crevé	<input type="checkbox"/> Grognon	<input type="checkbox"/> Répugné
<input type="checkbox"/> Crispé	<input type="checkbox"/> Haineux	<input type="checkbox"/> Réserve (sur la)
<input type="checkbox"/> Curieux	<input type="checkbox"/> Hésitant	<input type="checkbox"/> Résigné
<input type="checkbox"/> Débordé	<input type="checkbox"/> Honteux	<input type="checkbox"/> Ressentiment (plein de)
<input type="checkbox"/> Déchiré	<input type="checkbox"/> Horrifié	<input type="checkbox"/> Réticent
<input type="checkbox"/> Déconcerté	<input type="checkbox"/> Hors de soi	<input type="checkbox"/> Saturé
<input type="checkbox"/> Décontenancé	<input type="checkbox"/> Humeur (de mauvaise)	<input type="checkbox"/> Sceptique
<input type="checkbox"/> Découragé	<input type="checkbox"/> Humeur maussade (d')	<input type="checkbox"/> Secoué
<input type="checkbox"/> Déçu	<input type="checkbox"/> Humeur morose (d')	<input type="checkbox"/> Seul
<input type="checkbox"/> Défait	<input type="checkbox"/> Humeur noire (d')	<input type="checkbox"/> Sidéré
<input type="checkbox"/> Défensive (sur la)	<input type="checkbox"/> Humeur sombre (d')	<input type="checkbox"/> Sombre
<input type="checkbox"/> Dégouté	<input type="checkbox"/> Impatient	<input type="checkbox"/> Soucieux
<input type="checkbox"/> Démoralisé	<input type="checkbox"/> Impuissant	<input type="checkbox"/> Souffrant
<input type="checkbox"/> Démuni	<input type="checkbox"/> Incommodé	<input type="checkbox"/> Soupçonneux
<input type="checkbox"/> Dépassé	<input type="checkbox"/> Inconfortable	<input type="checkbox"/> Stupéfait
<input type="checkbox"/> Déprimé	<input type="checkbox"/> Incrédule	<input type="checkbox"/> Submergé
<input type="checkbox"/> Dérangé	<input type="checkbox"/> Indécis	<input type="checkbox"/> Sur le qui-vive
<input type="checkbox"/> Dérouté	<input type="checkbox"/> Indifférent	<input type="checkbox"/> Surpris
<input type="checkbox"/> Désappointé	<input type="checkbox"/> Inerte	<input type="checkbox"/> Tendus
<input type="checkbox"/> Désarmé	<input type="checkbox"/> Inquiet	<input type="checkbox"/> Terrifié
<input type="checkbox"/> Désesparé	<input type="checkbox"/> Insatisfait	<input type="checkbox"/> Tiède
<input type="checkbox"/> Désenchanté	<input type="checkbox"/> Insécurisé	<input type="checkbox"/> Tiraillé
<input type="checkbox"/> Désespéré	<input type="checkbox"/> Insensible	<input type="checkbox"/> Tourmenté
<input type="checkbox"/> Désolé	<input type="checkbox"/> Insouciant	<input type="checkbox"/> Tremblant
<input type="checkbox"/> Désorienté	<input type="checkbox"/> Instable	<input type="checkbox"/> Triste
<input type="checkbox"/> Destabilisé	<input type="checkbox"/> Intéressé	<input type="checkbox"/> Troublé
<input type="checkbox"/> Détaché	<input type="checkbox"/> Intrigué	<input type="checkbox"/> Vexé
<input type="checkbox"/> Distract	<input type="checkbox"/> Irrité	<input type="checkbox"/> Vidé
<input type="checkbox"/> Ébranlé	<input type="checkbox"/> jaloux	<input type="checkbox"/> Vulnérable

Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont satisfaits

<input type="checkbox"/> À l'aise	<input type="checkbox"/> Émerveillé	<input type="checkbox"/> Nourri
<input type="checkbox"/> Absorbé	<input type="checkbox"/> Empressé	<input type="checkbox"/> Optimiste
<input type="checkbox"/> Admiratif	<input type="checkbox"/> Ému	<input type="checkbox"/> Original
<input type="checkbox"/> Affection (plein d')	<input type="checkbox"/> Enchanté	<input type="checkbox"/> Ouvert
<input type="checkbox"/> Agréable	<input type="checkbox"/> Encouragé	<input type="checkbox"/> Paisible
<input type="checkbox"/> Alerte	<input type="checkbox"/> Énergie (plein d')	<input type="checkbox"/> Paix (en)
<input type="checkbox"/> Allégé	<input type="checkbox"/> Enflammé	<input type="checkbox"/> Partagé
<input type="checkbox"/> Allègre	<input type="checkbox"/> Engagé	<input type="checkbox"/> Passionné
<input type="checkbox"/> Amical	<input type="checkbox"/> Enjoué	<input type="checkbox"/> Persuadé
<input type="checkbox"/> Amour (en)	<input type="checkbox"/> Enthousiaste	<input type="checkbox"/> Pétillant
<input type="checkbox"/> Amour (plein d')	<input type="checkbox"/> Entraîné (plein d')	<input type="checkbox"/> Plaisir (qui a du)
<input type="checkbox"/> Amoureux	<input type="checkbox"/> Épanoui	<input type="checkbox"/> Porté à aider
<input type="checkbox"/> Amusé	<input type="checkbox"/> Espiègle	<input type="checkbox"/> Proche
<input type="checkbox"/> Animé	<input type="checkbox"/> Espoir (plein d')	<input type="checkbox"/> Radieux
<input type="checkbox"/> Apaisé	<input type="checkbox"/> Étonné	<input type="checkbox"/> Radouci
<input type="checkbox"/> Appréciation (plein d')	<input type="checkbox"/> Étourdi	<input type="checkbox"/> Rafraîchi
<input type="checkbox"/> Ardeur (plein d')	<input type="checkbox"/> Éveillé	<input type="checkbox"/> Ragaillard
<input type="checkbox"/> Attendri	<input type="checkbox"/> Exalté	<input type="checkbox"/> Rasséré
<input type="checkbox"/> Attentif	<input type="checkbox"/> Exaucé	<input type="checkbox"/> Rassuré
<input type="checkbox"/> Au septième ciel	<input type="checkbox"/> Excité	<input type="checkbox"/> Ravi
<input type="checkbox"/> Aux anges	<input type="checkbox"/> Expansif	<input type="checkbox"/> Ravigoté
<input type="checkbox"/> Aventureux	<input type="checkbox"/> Expansion (en)	<input type="checkbox"/> Rayonnant
<input type="checkbox"/> Beau	<input type="checkbox"/> Expectative (dans l')	<input type="checkbox"/> Réceptif
<input type="checkbox"/> Bien disposé	<input type="checkbox"/> Extase (en)	<input type="checkbox"/> Réconforté
<input type="checkbox"/> Bon	<input type="checkbox"/> Exubérant	<input type="checkbox"/> Reconnaissant
<input type="checkbox"/> Bon vivant	<input type="checkbox"/> Fasciné	<input type="checkbox"/> Régénéré
<input type="checkbox"/> Bonne humeur (de)	<input type="checkbox"/> Ferveur (plein de)	<input type="checkbox"/> Réjoui
<input type="checkbox"/> Bouleversé	<input type="checkbox"/> Fier	<input type="checkbox"/> Remonté
<input type="checkbox"/> Calme	<input type="checkbox"/> Fortifié	<input type="checkbox"/> Rempli d'espoir
<input type="checkbox"/> Captivé	<input type="checkbox"/> Fou de joie	<input type="checkbox"/> Revigoré
<input type="checkbox"/> Centré	<input type="checkbox"/> Franc	<input type="checkbox"/> Satisfait
<input type="checkbox"/> Chaleur (plein de)	<input type="checkbox"/> Gai	<input type="checkbox"/> Sécurisé
<input type="checkbox"/> Charmé	<input type="checkbox"/> Gonflé à bloc	<input type="checkbox"/> Sécurité (en)
<input type="checkbox"/> Chaud	<input type="checkbox"/> Gratitude (plein de)	<input type="checkbox"/> Sensibilisé
<input type="checkbox"/> Coloré	<input type="checkbox"/> Grisé	<input type="checkbox"/> Sensible
<input type="checkbox"/> Comblé	<input type="checkbox"/> Harmonie (en)	<input type="checkbox"/> Serein
<input type="checkbox"/> Comique	<input type="checkbox"/> Heureux	<input type="checkbox"/> Soulagé
<input type="checkbox"/> Compréhension (plein de)	<input type="checkbox"/> Hilare	<input type="checkbox"/> Stimulé
<input type="checkbox"/> Concentré	<input type="checkbox"/> Humain	<input type="checkbox"/> Stupéfait
<input type="checkbox"/> Concerné	<input type="checkbox"/> Humeur aventureuse	<input type="checkbox"/> Submergé (de joie)
<input type="checkbox"/> Confiant	<input type="checkbox"/> Humeur câline (d')	<input type="checkbox"/> Sûr de soi
<input type="checkbox"/> Confortable	<input type="checkbox"/> Humeur enjouée (d')	<input type="checkbox"/> Sur le qui-vive
<input type="checkbox"/> Content de soi	<input type="checkbox"/> Humeur espiègle (d')	<input type="checkbox"/> Surexcité
<input type="checkbox"/> Courage (plein de)	<input type="checkbox"/> Humeur exubérante	<input type="checkbox"/> Surpris
<input type="checkbox"/> Curieux	<input type="checkbox"/> Humeur insouciant	<input type="checkbox"/> Tendresse (plein de)
<input type="checkbox"/> Décontracté	<input type="checkbox"/> Humeur pétillante (d')	<input type="checkbox"/> Touché
<input type="checkbox"/> Délivré	<input type="checkbox"/> Impatient	<input type="checkbox"/> Tranquille
<input type="checkbox"/> Détaché	<input type="checkbox"/> Impliqué	<input type="checkbox"/> Transporté de joie
<input type="checkbox"/> Détendu	<input type="checkbox"/> Insouciant	<input type="checkbox"/> Triomphant
<input type="checkbox"/> Déterminé	<input type="checkbox"/> Inspiré	<input type="checkbox"/> Vibrant
<input type="checkbox"/> Disposé	<input type="checkbox"/> Intéressé	<input type="checkbox"/> Victorieux
<input type="checkbox"/> Douceur (plein de)	<input type="checkbox"/> Intrigué	<input type="checkbox"/> Vie (plein de)
<input type="checkbox"/> Doué	<input type="checkbox"/> Joie (déborde de)	<input type="checkbox"/> Vivant
<input type="checkbox"/> Drôle	<input type="checkbox"/> Joyeux	<input type="checkbox"/> Vivifié
<input type="checkbox"/> Ébahi	<input type="checkbox"/> Jubile (qui)	
<input type="checkbox"/> Ébloui	<input type="checkbox"/> Léger	
<input type="checkbox"/> Effervescence (en)	<input type="checkbox"/> Libre	
<input type="checkbox"/> Égayé	<input type="checkbox"/> Lumineux	
<input type="checkbox"/> Électrisé	<input type="checkbox"/> Mobilisé	
<input type="checkbox"/> Emballé	<input type="checkbox"/> Motivé	