



TABLEAU DES BESOINS

Un besoin, c'est quelque chose de nécessaire pour son intégrité physique et psychique, pour sa santé et son bien-être. Parmi ces besoins, lesquels sont les plus importants pour vous et classez-les en ordre d'importance de 1 à 15 plus bas.

Besoins physiologiques	Besoins de sécurité	Besoins d'ordre relationnel
Environnement sain	Assurance	Acceptation
Espace	Authenticité	Accueil
Exercice	But	Adaptation
Mouvement	Connaissance de soi	Affection
Confort	Détachement	Amour
Contact physique	Équilibre	Appartenance
Détente	Honnêteté	Attention
Douceur	Recherche de sens	Bienveillance
Loisir	Respect de soi	Chaleur humaine
Protection	Rythme, temps d'intégration	Changement
Repos	Sécurité émotionnelle	Communication
Temps	Sens de sa place	Compagnie
Tendresse	Sens de sa valeur	Compréhension
Toucher		Concertation
Santé		Confiance
Sensualité		Confiance en soi
		Connexion
		Contact



Besoins d'autonomie	Besoins d'expression de soi	Besoins d'ordre relationnel
Affirmation de soi	Action	Continuité
Apprivoisement	Aventure/Découverte	Contribution à la vie
Appropriation de son pouvoir	Créativité	Coopération
Calme	Évolution	Délicatesse
Choix	Guérison	Direction
Espace pour soi	Lucidité	Discrétion
Indépendance	Nouveauté	Douceur
Liberté	Participation	Écoute
Maîtrise	Réalisation	Égalité
Solitude	Récréation	Empathie
Tranquillité	Recul	Engagement
Vitalité	Spontanéité	Équité
Souveraineté		Fiabilité
		Flexibilité
Besoins d'ordre mental	Besoins au-delà de soi	Humilité
Clarté	Abondance	Inclusion
Cohérence	Accomplissement	Interdépendance
Compréhension	Beauté	Intimité
Concision	Bonté	Justice
Connaissance	But/Objectif	Leadership
Conscience	Célébration	Lien
Légèreté	Challenge /Défi	Loyauté
Responsabilité	Besoins au-delà de soi	Besoin d'ordre relationnel



Simplicité	Communion	Mutualité
Stimulation	Espoir	Ouverture
	Expérimenter l'intensité de la vie	Partage
	Faire le deuil	Proximité
	Harmonie	Reconnaissance
	Humour/Rire	Réconfort
	Désir	Respect
	Efficacité	Sécurité
	Être dans son pouvoir	Sincérité
	Inspiration	Solidarité
	Jeu	Souplesse
	Lâcher prise	Soutien
	Ordre	Stabilité
	Paix	Transparence
	Passion	Unité
	Plaisir	Voir/Être vu
	Prédictibilité	
	Rêve	
	Sacré	
	Sagesse	
	Sens	
	Sérénité	
	Silence	
	Spiritualité	



Classez vos besoins en ordre de priorité :

Ordre	Besoins
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	



Parmi ces besoins identifiés, lesquels ne sont pas actuellement comblés dans votre vie ?

Comment allez-vous combler ces besoins dans les prochains jours/semaines de façon autonome, sans nécessairement dépendre d'autres personnes ?

N.B.

- Le volet Tribal veut dire votre sphère sociale
- L'arrosage automatique c'est une stratégie à mettre en place pour combler vos besoins par vous-même et de façon automatique.
(Ex. Si vous avez besoin d'ajouter du plaisir à votre vie, planifier à toutes les semaines les moments où vous aller faire une activité plaisante pour vous. Si vous avez besoin de temps pour vous, c'est le même principe.)