

# LISTE DE BESOINS ET VALEURS QUE NOUS AVONS TOUS EN COMMUN

## **BIEN-ÊTRE / SURVIE**

Abri – Alimentation – Hydratation – Evacuation – Expression sexuelle – Lumière – Mouvement – Repos – Reproduction (survie espèce) – Respiration – Stimulation sensorielle – Sécurité (affective et matérielle) – Préservation (du temps, de l'énergie) – Protection – Réconfort – Soutien

## **INTERDÉPENDANCE**

Acceptation – Affection – Amour – Appartenance communautaire – Appréciation – Chaleur humaine – Confiance – Considération – Contribution à la vie (des autres, de la mienne) – Donner et recevoir (de l'attention, affection, amour, tendresse) – Empathie – Intimité – Proximité – Partage – Participation – Respect de soi / de l'autre – Sécurité émotionnelle – Empathie

## **JEU**

Déroulement – Récréation – Ressourcement

## **ACCOMPLISSEMENT**

Apprentissage – Beauté – Harmonie – Conscience – Croissance – Evolution – Expression – Inspiration – Intégrité – Paix – Réalisation – Compréhension – Orientation – Sincérité – Honnêteté (qui nous permet de tirer des leçons de nos limites) – Spiritualité – Ordre

## **INTÉGRITÉ**

Authenticité – Créativité – Sens – Estime de soi

## **AUTONOMIE**

Liberté – Interdépendance – Choisir ses rêves, ses objectifs, ses valeurs – Choisir les moyens de réaliser ses rêves, ses objectifs

## **CÉLÉBRATIONS**

Appréciation de la vie et des réalisations – Commémoration des deuils et des pertes (d'affection, d'un rêve) – Ritualisation – Partage des joies et des peines