
















Les Besoins

Il existe d'autres approches sur les besoins fondamentaux que celle de Maslow. Outre Virginia Hendersen et ses 14 besoins fondamentaux, il y a aussi :

Marge Reddington

Symboliste américaine et spécialiste de la gestion du stress, Marge Reddington fait un lien entre les signaux du corps et les besoins non satisfaits. Elle classe les besoins en 3 catégories :











Besoins Physiques

-  Besoin d'oxygène
-  Besoin de nourriture
-  Besoin de dormir
-  Besoin de repos
-  Besoin d'exercice physique
-  Besoin d'espace physique
-  Besoin physique de sécurité
-  Besoin de stimulation physique
-  Besoin de prendre soin de soi
-  Besoin de prendre soin de sa santé
-  Besoin de relaxation
-  Besoin de toucher et d'être touché
-  Besoin de relâcher l'énergie sexuelle

Besoins Emotionnels et Mentaux

-  Besoin d'estime de soi
-  Besoin d'aimer et d'être aimé
-  Besoin d'importance
-  Besoin d'appartenance
-  Besoin de reconnaissance
-  Besoin d'accomplissement
-  Besoin de soutien
-  Besoin d'être en lien
-  Besoin de sécurité émotionnelle
-  Besoin de stimulation émotionnelle
-  Besoin de travailler
-  Besoin d'évoluer
-  Besoin de structure

Besoins Spirituels

-  Besoin de donner un sens à sa vie
-  Besoin de nourriture spirituelle
-  Besoin d'expression artistique
-  Besoin d'unité
-  Besoin de croissance et développement
-  Besoin de laisser sa trace au monde
-  Besoin d'être seul avec soi-même
-  Besoin de contribuer au monde
-  Besoin de cultiver les vertus
-  Besoin de grandir en conscience

Lise Bourbeau

Auteure et fondatrice de l'école internationale Ecoute Ton Corps, Lise Bourbeau nous dit que chaque individu a des besoins aux niveaux des corps physique, émotionnel et mental.

Physique	Emotionnel	Mental
Respiration	Créativité – Beauté	Individualité - Vérité
Ingestion	Affection	Respect
Digestion et Assimilation	Appartenance	Guidance
Elimination	Espoir – Désir	Lâcher prise
Exploration et Régénération	Confiance - But	Sécurité – Raison d'Être





Besoins en Détail

SURVIE

(physiologiques)

- Abri
- Air
- Eau
- Environnement sain
- Espace
- Exercice
- Expression sexuelle
- Mouvement
- Nourriture (au sens large)
- Confort
- Contact physique
- Détente
- Douceur
- Loisir
- Sensualité
- Soins
- Tendresse
- Toucher
- Occupation
- Protection
- Repos
- Soins
- Temps

INTÉGRITÉ

(sécurité)

- Assurance
- Authenticité
- But
- Connaissance de Soi, valeurs, rêves
- Détachement
- Équilibre
- Estime de soi
- Honnêteté
- Recherche de sens
- Respect de soi
- Rythme, temps d'intégration
- Sens de sa place
- Sens de sa valeur

D'ORDRE

RELATIONNEL

(appartenance)

- Acceptation
- Adaptation

- Affection
- Amabilité
- Amitié
- Amour
- Appartenance
- Appréciation
- Assiduité
- Attention
- Chaleur humaine
- Changement
- Communication
- Compréhension
- Concertation
- Confiance
- Confidentialité
- Connexion
- Considération
- Contact
- Continuité
- Contribution à la vie
- Coopération
- Délicatesse
- Direction
- Discrétion
- Distance
- Échange
- Écoute
- Égalité
- Empathie
- Engagement
- Équité
- Feedback
- Fiabilité
- Fidélité
- Flexibilité
- Générosité
- Humilité
- Impartialité
- Inclusion
- Interdépendance
- Intimité
- Justice
- Leadership
- Lien
- Loyauté
- Mutualité
- Neutralité
- Objectivité
- Ouverture
- Partage
- Présence
- Proximité

- Réciprocité
- Réconciliation
- Réconfort
- Repères
- Respect
- Sécurité
- Sincérité
- Solidarité
- Souplesse
- Soutien
- Stabilité
- Transparence

AUTONOMIE

(estime de soi)

- Affirmation de soi
- Apprivoisement
- Appropriation de son pouvoir
- Calme
- Choix
- Dynamisme
- Espace pour soi
- Indépendance
- Liberté
- Maîtrise
- Solitude
- Tranquillité
- Vitalité

EXPRESSION DE SOI

(actualisation)

- Action
- Amélioration
- Aventure
- Créativité
- Développement
- Diversité
- Évolution
- Expérience
- Guérison
- Imagination
- Innovation
- Lucidité
- Nouveauté
- Originalité
- Participation
- Réalisation
- Récréation
- Recul
- Ressourcement
- Risques
- Spontanéité

- Transformation
- Clarté
- Cohérence
- Compréhension
- Concision
- Connaissance
- Conscience
- Découverte
- Détermination
- Discipline
- Exploration
- Logique
- Normes
- Précision
- Prévisibilité
- Responsabilité
- Simplicité
- Stimulation
- Volonté

TRANSCENDANCE

- Abondance
- Beauté
- Bonté
- Célébration
- Communion
- Danse
- Deuil
- Enthousiasme
- Espoir
- Excellence
- Expérimenter l'intensité de la vie
- Finalité
- Harmonie
- Humour
- Inspiration
- Jeu
- Joie
- Lâcher prise
- Ordre
- Paix
- Plaisir
- Rire
- Sacré
- Sagesse
- Sens
- Sérénité
- Silence
- Spiritualité
- Unité

