

LISTES DES BESOINS

Type de besoin	Définition fonctionnelle	Exemples
Besoins physiologiques	Maintien de l'équilibre biologique (homéostasie)	Dormir 7–9h ; manger à heures régulières ; boire 1,5–2L d'eau ; activité physique régulière ; consulter en cas de douleur persistante
Sécurité physique	Protection contre les menaces concrètes	Logement stable ; environnement sûr ; contrat de travail stable ; assurance santé ; plan d'urgence
Sécurité psychologique	Sentiment de stabilité émotionnelle et de prévisibilité	Relations non conflictuelles ; cadre clair ; droit à l'erreur ; absence d'humiliation ; communication respectueuse
Besoins affectifs (attachement)	Se sentir aimé, soutenu et important	Marques d'affection ; écoute active ; temps de qualité ; personne de confiance ; expression libre des émotions
Appartenance sociale	Sentiment d'inclusion et d'intégration	Faire partie d'un groupe ; activités collectives ; partage de valeurs ; événements communs
Estime personnelle	Sentiment de valeur et de compétence	Retours positifs ; atteinte d'objectifs ; développement de compétences ; sentiment d'utilité
Autonomie	Capacité à faire des choix alignés avec ses valeurs	Décider de son emploi du temps ; dire non ; gérer son budget ; choisir ses projets
Compétence / efficacité	Se sentir capable d'agir et d'influencer son environnement	Apprendre une compétence ; résoudre un problème ; progresser mesurablement
Besoins cognitifs	Comprendre, analyser et donner du sens	Lire ; se former ; analyser ses expériences ; clarifier ses objectifs
Stimulation	Maintenir un niveau d'activation optimal	Découvrir de nouveaux lieux ; relever des défis ; changer de routine ; activité créative
Expression personnelle	Exprimer son identité et sa créativité	Écrire ; créer ; partager ses opinions ; style personnel ; projet personnel
Sens / mission de vie	Donner une cohérence existentielle	Avoir une mission ; contribuer à une cause ; transmettre un savoir ; alignement valeurs-actions
Besoins spirituels (si présents)	Se relier à quelque chose de plus vaste	Méditation ; prière ; contemplation ; rituels ; temps de silence
Reconnaissance sociale	Être vu et validé par autrui	Remerciements ; promotion ; reconnaissance publique ; consultation pour expertise
Équilibre et récupération	Prévenir l'épuisement et maintenir l'énergie	Temps libre ; week-ends sans travail ; vacances ; pauses quotidiennes ; déconnexion numérique