

## **Liste des besoins selon Maslow** (Psychologue américain)

- Besoins physiologiques : Ce sont les besoins les plus fondamentaux, tels que la nourriture, l'eau, l'air, le sommeil, l'élimination des déchets et la chaleur. Ils sont essentiels à la survie.
- Besoins de sécurité : Une fois que les besoins physiologiques sont satisfaits, les individus recherchent la sécurité et la stabilité. Cela comprend la sécurité physique, la sécurité de l'emploi, la sécurité des ressources, la santé, la propriété, etc.
- Besoins d'appartenance et d'amour : Une fois que les besoins de sécurité sont comblés, les individus cherchent des relations sociales, l'appartenance à un groupe, l'amour, l'amitié et l'intimité. Ils ont besoin de se sentir acceptés et aimés.
- Besoins d'estime : Une fois que les besoins d'appartenance sont satisfaits, les individus aspirent à l'estime de soi et à l'estime des autres. Cela inclut la reconnaissance, le respect, la confiance en soi, le succès et la valorisation de compétences et de réalisations.
- Besoins d'accomplissement de soi : Au sommet de la pyramide se trouvent les besoins d'accomplissement de soi. Cela englobe le désir de réaliser son potentiel personnel, d'atteindre des objectifs personnels, de créer, d'apprendre et de contribuer de manière significative à la société.

## **Liste des besoins selon la Communication Non-Violente** (CNV - Développée par Marshall B. Rosenberg )

- Besoin de sécurité : se sentir en sécurité physiquement et émotionnellement.
- Besoin de nourriture et d'eau : la satisfaction des besoins de base.
- Besoin d'abri : avoir un endroit où vivre en sécurité.
- Besoin de vêtements : se vêtir de manière appropriée.
- Besoin de soins médicaux : accès à des soins de santé.
- Besoin d'appartenance : se sentir connecté(e) et intégré(e) dans une communauté.
- Besoin d'amour et d'affection : recevoir et donner de l'amour et de l'affection.
- Besoin de reconnaissance : se sentir valorisé(e) et apprécié(e) pour ses contributions.
- Besoin d'autonomie : avoir la possibilité de faire des choix et d'exprimer sa volonté.
- Besoin de contribuer : donner et recevoir de manière équilibrée, participer et aider les autres.
- Besoin de créativité : s'exprimer, innover, et développer ses talents.
- Besoin de compréhension : être écouté(e) et compris(e) par les autres.
- Besoin d'harmonie : vivre dans un environnement en paix, sans conflits constants.
- Besoin de plaisir : expérimenter des moments de joie et de plaisir dans la vie.
- Besoin de sens : donner un sens à sa vie, avoir des objectifs et des valeurs.
- Besoin de respect de soi : maintenir une estime de soi positive.
- Besoin d'intégrité : être en accord avec ses valeurs personnelles et ses actes.