

6 besoins humains

4 sont vitaux, 2 essentiels à l'accomplissement de soi

1 CERTITUDE

- Besoin de sécurité, de confort, de stabilité, d'être protégé. Pouvoir prévoir ce que sera demain.
- Un toit sur la tête, être sûr de pouvoir manger, de pouvoir respirer, de savoir que l'on sera pris en charge si l'on est malade.
- Être sûre que quelqu'un puisse nous aider en cas de besoin. Avoir un endroit sécuritaire où l'on pourra se retrouver, se reconstruire si ça va mal.
- Être sûr d'avoir les ressources nécessaires pour bien vivre.
- Savoir que l'on peut avoir du plaisir librement, sans danger.

2 INCERTITUDE / VARIÉTÉ

- Besoin de changement, d'instabilité, de défis, de stimulus.
- Mouvement (physique, spirituel, émotionnel).
- Agitation, exercice, suspense, divertissement,...
- SURPRISE, chaos, conflit, désordre, bouleversement...
- Ne pas savoir ce que sera demain.
- Choisir l'INCONNU! Peu importe!

3 SIGNIFIANCE/ IMPORTANCE

- Besoin de se sentir important, apprécié, digne d'attention, UNIQUE, spécial.
- Fierté. Accomplissement. Performance. Perfection. Compétition. Discipline. Standards
- Être reconnu par les autres et par soi.
- Je compte. Je fais un bon travail. Dites-le moi!

4 AMOUR / CONNECTION

- Besoin de sentir que l'on appartient, que l'on est désiré, que l'on est compris.
- Intimité. Passion. Unité. Chaleur. Tendresse. Romance. Toucher. Sens profond d'engagement.
- Amour de nos proches, nos amis, notre tribu, notre communauté, nos collègues.
- Avoir besoin de créer des liens, créer un sens d'identité.
- Se sentir en lien avec quelqu'un ou qq chose: une personne, une idée (logothérapie), une valeur, une habitude, ...

5 CROISSANCE

- Besoin d'apprendre, de changer, de (se) découvrir, de grandir, de se développer (émotionnellement, intellectuellement, spirituellement).
- Désire de s'améliorer, d'accroître ses capacités.

*** TOUT dans l'univers croît ou meurt. ***

6 CONTRIBUTION

- Besoin de DONNER sans attendre en retour.
- En lien avec une vision d'ENSEMBLE.
- Être plus que soi. Donner au delà de SOI.
- Contribuer au monde, à la terre, à notre chez-soi.

*** TOUT dans l'univers contribue au-delà de lui-même ou est éliminé. ***

^CERTITUDE

- ✓ Bâir sur son passé et se dire: «Tu sais quoi? J'ai toujours trouvé mon chemin. La vie est merveilleuse. Elle m'a toujours offerte des solutions. Je lui fais confiance.»
- ✓ Autres croyances (spirituelles).
- ✓ **Se sortir de sa zone de confort** pour se permettre d'acquérir les forces/ les connaissances,... que l'on a besoin pour atteindre nos objectifs (aller à l'école, s'éduquer,...).
- ✓ Mettre l'importance sur d'autres besoins. Aller vers croissance et contribution.
- ✓ Créer un sens à sa vie.

- Vivre dans une belle maison avec une belle cloture dans un quartier «sécuritaire» entouré de gens «comme nous».
- Faire le moins possible et éviter les défi. Être sûr de ne pas se tromper! Rester dans des peurs que l'on connaît.
- Voler, soutirer des autres.
- Se goinfrer. Fumer. Drogues.
- Accumuler maladivement de l'argent et des biens matériels.
- **Souscrire à une doctrine rigide.** Les choses doivent être comme on veut! C'est comme ça pq ... (croyance limitante).

VARIÉTÉ / INCERTITUDE

- ✓ Entreprendre un nouveau défi.
- ✓ Entretenir une conversation ou rencontrer des gens qui ne pensent pas comme nous.
- ✓ Pratiquer ou essayer un sport différent. Goûter à un mets nouveau.
- ✓ Lire sur des sujets variés.
- ✓ Écouter un film / documentaire sur un sujet inhabituel.
- ✓ Voyager (incluant les voyages intérieurs).

- Dépendance (drogues, bouffe, cigarette, travail).
- Regarder la TV, les nouvelles.
- Infidélité.
- Avoir des problèmes sécuritaires.
- Parier - comportements compulsifs
- Besoin d'expériences qui mettent notre vie en danger. (Risquer sa vie par des activités, comportements violents.)

SIGNIFIANCE / IMPORTANCE

- ✓ Réussir / construire quelque chose. Avoir du succès.
- ✓ Être reconnu.
- ✓ Pourvoir à sa famille.
- ✓ Avoir un travail important. (envers la société)
- ✓ Contribuer significativement à sa communauté/ humanité.
- ✓ Être en quête de santé / bien-être.
- ✓ Devenir un bon (grand-)parent.
- ✓ Faire ressortir les forces des autres.
- ✓ Contribuer au succès des autres.

- Violence (le plus rapide). Être contrôlant. Faire le trouble.
- Démolir quelqu'un / quelque chose, critiquer/ blamer les autres.
- Se fâcher, être arrogant.
- Avoir plus d'argent, de jouets que les autres.
- Faire reconnaître l'importance de ses problèmes insignifiants, petits, simples ou inexistants. Être impuissant.
- Avoir des échecs, être le pire dans quelque chose, avoir une faible estime de soi. / Être au désespoir.

AMOUR & CONNECTION

- ✓ Aimer! DONNER de l'amour. Faire l'amour. 5 langues.
- ✓ Prier (connection avec l'au-delà).
- ✓ Marcher dans la nature (lien avec la nature).
- ✓ Créer des liens avec des amis, la communauté.
- ✓ Créer un lien avec sa mission.

- Avoir un problème (moyen le + rapide).
- Tomber malade (pour que l'on prenne soin de soi).
- Exiger de l'amour (par manipulation, faire de la peine, faire pitié). Tu ne m'aimes pas!
- Pleurer. Être triste. Se sentir blessé(e).

CROISSANCE

- ✓ S'entraîner (croissance physique).
- ✓ S'ouvrir à d'autres perspectives.
- ✓ Se développer intellectuellement émotionnellement et spirituellement.
- ✓ Lire un livre.
- ✓ Constamment apprendre /s'améliorer.
- ✓ S'ouvrir à d'autres perspectives.

- Empirer la vie des gens autour de nous ou des autres.
- Être impatient.
- Devenir un humain exécration.

CONTRIBUTION

- ✓ Donner à d'autres.
- ✓ Donner du temps à sa communauté.
- ✓ Faire un don.
- ✓ Planter un arbre.
- ✓ Écrire un livre.
- ✓ Enseigner (à ses enfants).

- Contribuer à la destruction.