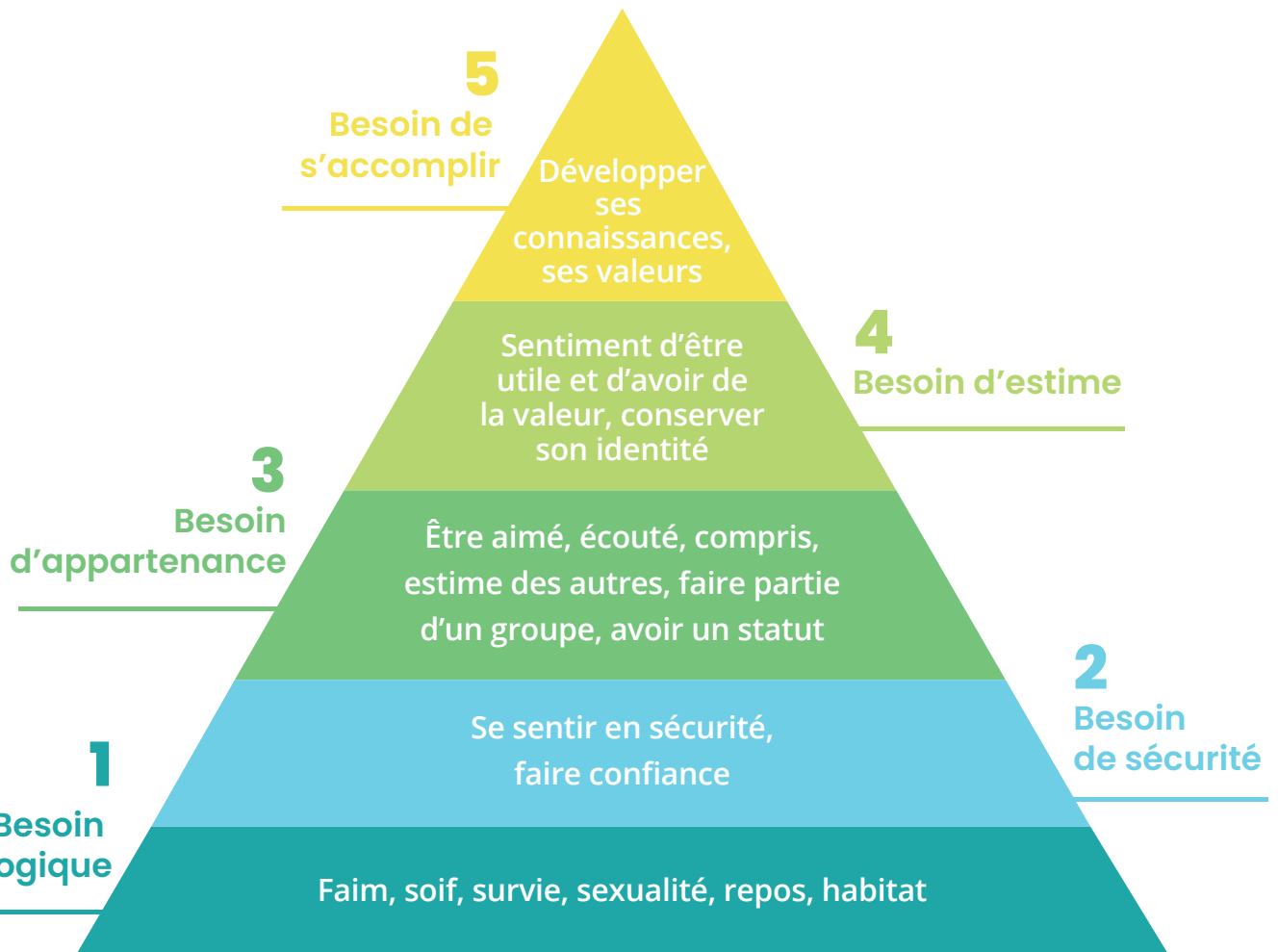


Savoir identifier ses besoins



La hiérarchie des besoins selon la
pyramide de Maslow



Vous souhaitez aller plus loin ?

Je vous accompagne vers plus de liberté et d'alignement.

✉ coach@odileneveu.com

☎ 06 19 99 28 72

Savoir identifier ses besoins

LISTE DE SENTIMENTS

SENTIMENTS LIÉS À DES BESOINS NOURRIS

INSPIRÉ-E

émervillé-e
ému-e
enthousiasmé-e
motivé-e
stimulé-e
surexcité-e
vivifié-e



EN PAIX

à l'aise
apaisé-e
calme
centré-e
comblé-e
content-e
détendu-e
serein-e
soulagé-e



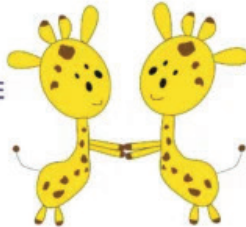
EXCITÉ-E

ébahi-e
emballé-e
exalté-e
gonflé-e à bloc
passionné-e
surpris-e
vibrant-e
vivifié-e



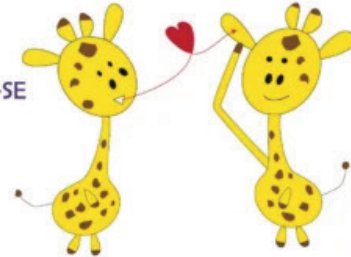
RECONNAISSANT-E

ému-e
plein-e de gratitude
touché-e



AFFECTUEUX-SE

amoureux-se
attendri-e
compassant-e
en harmonie avec
proche



SENTIMENTS LIÉS À DES BESOINS NON NOURRIS

TRISTESSE

déprimé-e
déçu-e
découragé-e
abbatu-e
attristé-e
désespéré-e
mélancolique
malheureux-se
désespéré-e



TENSION

accablé-e
agité-e
anxieux-se
bouleversé-e
crispé-e
épuisé-e
fébrile
frustré-e
nerveux-se
nerveux-se
stressé-e
tourmenté-e



DÉCONNEXION

confus-e
détaché-e
distant-e
ennuyé-e
indifférent-e
indifférent-e
inerte
méfiant-e
suspenseux-se
sur la défensive



DOULEUR

angoissé-e
courbaturé-e
désespéré-e
devasté-e
effondré-e
en souffrance
maussade
seul-e
tirillé-e
tourmenté-e



PEUR

anxieux-se
apeuré-e
craintif-ve
effrayé-e
horriblé-e
inquiet-ète
paniqué-e
terrifié-e
tourmenté-e
troublé-e



COLÈRE

contrarié-e
écœuré-e
énervé-e
exaspéré-e
excédé-e
fâché-e
furieux-se
haineux-se
irrité-e



DAILYHVC.COM



Vous souhaitez aller plus loin ?

Je vous accompagne vers plus de liberté et d'alignement.

✉ coach@odileneveu.com

☎ 06 19 99 28 72

Savoir identifier ses besoins

QUELQUES BESOINS FONDAMENTAUX DE L'ÊTRE HUMAIN

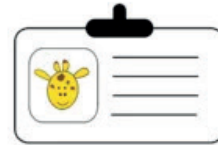
SURVIE

abri
air, respiration
alimentation
évacuation
hydratation
lumière
repos
reproduction (survie espèce)
mouvement, exercice
rythme (respect du)



IDENTITÉ

cohérence, accord avec ses valeurs
affirmation de soi
appartenance identitaire
authenticité
confiance en soi
estime de soi / de l'autre
évolution
respect de soi / de l'autre
intégrité



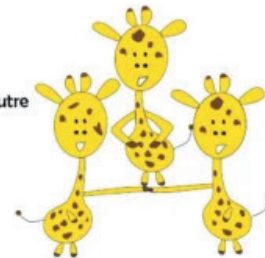
SÉCURITÉ

confiance
harmonie
paix
préservation (du temps, de l'énergie)
protection
réconfort
sécurité (affective et matérielle)
soutien



PARTICIPATION

contribuer au bien être ou à
l'épanouissement de soi/de l'autre
coopération
concertation
co-création
connexion
expression
interdépendance



LIBERTÉ

autonomie
indépendance
émancipation
libre arbitre (exercice de son...)
spontanéité
souveraineté



ACCOMPLISSEMENT DE SOI

actualisation de ses potentialités
beauté
création
expression
inspiration
réalisation
choix de ses projets de vie,
valeurs, opinions, rêves...
évolution, apprentissage
spiritualité



RÉCRÉATION

défolement, détente
jeu
récréation
ressourcement
rire



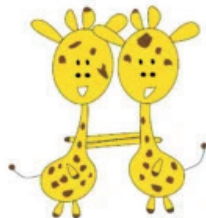
SENS

clarté
comprendre
discernement
orientation
signification
transcendance
unité
communion



RELATIONNELS

appartenance
attention
commun
compagnie
contact
empathie
intimité
partage
proximité
amour
chaleur humaine
délicatesse, tact
honnêteté, sincérité
respect



CÉLÉBRATION

appréciation
contribution à la vie
(des autres / de la mienne)
partage des joies et des peines
prendre la mesure du deuil et de la
perte (d'une occasion, d'une affection,
d'un rêve...)
ritualisation
reconnaissance
gratitude



DAILYHVC.COM



Vous souhaitez aller plus loin ?

Je vous accompagne vers plus de liberté et d'alignement.

✉ coach@odileneveu.com

☎ 06 19 99 28 72