



Dr. Hibou

LES BESOINS

• par étages •

7 JE COMPRENDS

Donner du sens et élargir ma vision



BESOINS PRINCIPAUX

- Comprendre le monde et ses lois
- Apprendre, découvrir, questionner
- Donner un sens à ma vie
- Transcender mes limites
- Contribuer à quelque chose de plus grand

JE DEVELOPPE

- Raison et connaissance
- Esprit critique
- Curiosité intellectuelle
- Transcendance philosophique
- Héritage et transmission
- Ouverture au complexe
- Humilité épistémique

6 JE CHOISIS

Être libre et aligné avec mes valeurs



BESOINS PRINCIPAUX

- Être autonome
- Faire mes choix
- Agir selon mes valeurs
- Être responsable
- Donner une direction à ma vie

JE DEVELOPPE

- Liberté de penser et d'agir
- Responsabilité
- Intégrité
- Alignement valeurs / actions
- Maîtrise de soi
- Projet de vie
- Discernement

5 JE CRÉE ET J'EXPRIME

Développer mes talents et ma voix



BESOINS PRINCIPAUX

- Exprimer qui je suis
- Créer, imaginer, inventer
- Développer mes talents
- Être reconnu pour ma singularité
- Réaliser mes projets

JE DEVELOPPE

- Créativité
- Expression authentique
- Compétence
- Estime de soi
- Reconnaissance
- Plaisir d'apprendre et de créer

4 JE RENCONTRE

Être en lien et appartenir



BESOINS PRINCIPAUX

- Être aimé et accepté
- Appartenir à un groupe
- Partager, coopérer
- Être écouté et compris
- Vivre des relations authentiques

JE DEVELOPPE

- Amour
- Amitié
- Intimité
- Empathie
- Soutien
- Respect et considération

3 JE SUIS BIEN

Être en sécurité et en stabilité



BESOINS PRINCIPAUX

- Me sentir en sécurité
- Avoir un cadre stable
- Me protéger des dangers
- Réduire le stress
- Vivre dans un environnement sûr

JE DEVELOPPE

- Sécurité physique
- Stabilité émotionnelle
- Prévisibilité
- Ordre
- Tranquillité d'esprit
- Confiance dans l'avenir

2 J'AI BESOIN

Prendre soin de moi et de mon corps



BESOINS PRINCIPAUX

- Me nourrir
- Me reposer
- Me hydrater
- Me soigner
- Avoir un confort matériel de base

JE DEVELOPPE

- Alimentation
- Sommeil
- Hydratation
- Santé
- Hygiène
- Confort

1 JE SURVIS

Assurer ma survie biologique



BESOINS PRINCIPAUX

- Respirer
- Boire
- M'abriter
- Maintenir ma température
- Éliminer les déchets
- Éviter les blessures graves

JE DEVELOPPE

- Air
- Eau
- Abri
- Chaleur
- Protection physique
- Sécurité vitale



Le Dr Hibou t'invite à observer avec bienveillance. Comprendre ses besoins, c'est mieux se connaître et mieux agir.



Ni au-dessus, ni en dessous : tous ces besoins sont essentiels et s'influencent.