

BESOINS - CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI - CE QUE JE VEUX VIVRE

SURVIE

Sécurité physique
Sécurité matérielle
Sécurité affective
Abri
Air
Alimentation
Hydratation

RELATIONNEL

Amour
Appartenance
Appréciation
Attention
Reconnaissance
Chaleur humaine
Considération
Coopération
Collaboration
Concertation
Co-création
Connexion
Contribuer
Compagnie
Contact
Tendresse
Empathie
Ouverture

RELATIONNEL

Expression
Écoute
Équité
Équilibre entre
donner et recevoir
Être vu.e dans la
beauté de qui je suis
Authenticité
Interdépendance
Respect
Confiance
Trouver sa place
Lien
Intimité
Soin
Douceur
Délicatesse
Tact
Honnêteté
Sincérité
Proximité
Compassion
Échange
Partage
Paix
Harmonie
Reconnaissance

BIEN-ÊTRE

Calme
Protection
Paix
Douceur
Repos
Lumière
Chaleur
Détente
Liberté
Émerveillement
Confiance
Sécurité
Mouvement
Évacuer
Respect du rythme
Préservation temps
& énergie
Simplicité
Alimentation
Repères
Stabilité
Structure
Protection

SENS

Clarté
Comprendre
Discernement
Orientation
Signification
Unité

LIBERTÉ

Autonomie
Indépendance
Choisir ses rêves, ses
valeurs, ses objectifs
Émancipation
Libre arbitre
Spontanéité
Souveraineté

JEU

Déroulement
Détente - Légèreté
Insouciance
Jeu - Défi
Stimulation
Rire - Humour
Ressourcement

RÉALISATION

Acceptation de ses
limites
Accomplissement
Apprentissage
Cohérence avec
mes valeurs
Évolution
Espoir
Confiance en soi
Créativité
Dignité
Intégrité
Expression
Se sentir exister
Spiritualité

