

Quels sont mes besoins ?

- d'appartenance,
- de rire,
- de calme,
- de coopération,
- de réconfort,
- de contact,
- de but,
- d'évacuer,
- d'intimité,
- d'accomplissement,
- d'amour,
- d'expression de soi,
- de confiance,
- de respect,
- de plaisir,
- de partage,
- de liberté,
- de sécurité,
- de créativité,
- de sommeil,
- d'exploration,



- de faire le deuil,
- de clarté,
- de simplicité,
- de stabilité,
- de fantaisie,
- d'harmonie,
- de paix,
- de lâcher prise
- de contribuer,
- de réciprocité,
- de reconnaissance,
- d'échange,
- d'acceptation,
- de bienveillance,
- d'affirmation de soi,
- d'évolution,
- d'équilibre,
- d'espoir,
- de stimulation,
- de volonté,
- d'honnêteté,



- d'espace,
- d'estime de soi,
- de rêver,
- d'appartenance,
- de comprendre,
- de spiritualité,
- de changement,
- d'indépendance,
- de justice,
- d'autonomie,
- de solitude,
- de distractions,
- d'ordre,
- d'affection,
- d'attention,
- de soutien,
- d'agir,
- d'un abri,
- de nourriture
(eau, air, chaleur, lumière)
- de soin,

