

## EXPRESSION DE SOI

accomplissement  
action  
clarté  
cohérence  
compréhension  
conscience  
connaissance  
créativité  
croissance  
évolution  
guérison  
lucidité  
nouveauté  
participation  
réalisation  
récréation  
recul  
responsabilité  
simplicité  
spontanéité  
stimulation

## SURVIE

abri  
air  
eau  
environnement sain  
espace  
exercice  
mouvement  
NOURRITURE  
(au sens large)  
- confort  
- contact physique  
- détente  
- douceur  
- loisir  
- soins  
- tendresse  
- toucher  
protection  
repos  
sécurité  
soins  
temps

## AUTONOMIE

affirmation de soi  
appropriement  
« appropriation de son pouvoir »  
calme  
espace pour soi  
estime de soi  
interdépendance  
liberté  
maîtrise  
solitude  
tranquillité  
vitalité

## CÉLÉBRATION

abondance  
beauté  
bonté  
communion  
deuil  
espoir  
« goût d'expérimenter l'intensité de la vie »  
harmonie  
humour  
inspiration  
jeu  
lâcher prise  
ordre  
paix  
plaisir  
sacré  
sagesse  
sens  
sérénité  
silence  
spiritualité  
transcendance  
unité

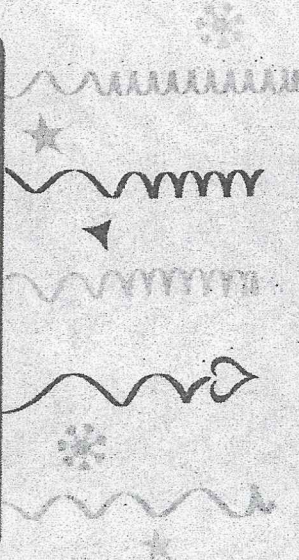
## INTÉGRITÉ

assurance  
authenticité  
« connaissance de soi, valeurs, rêves »  
détachement  
équilibre  
estime de soi  
honnêteté  
recherche de sens  
respect de soi  
respect de son rythme  
sens de sa place  
sens de sa valeur

## D'ORDRE RELATIONNEL

acceptation	contact	proximité
accueil	continuité	réciprocité
adaptation	contribution à la vie	réconciliation
affection	coopération	réconfort
amour	délicatesse	respect
appartenance	direction	sincérité
attention	discretion	solidarité
bienveillance	douceur	souplesse
chaleur humaine	écoute	soutien
changement	égalité	stabilité
communication	empathie	transparence
confiance	engagement	
connexion	équité	
	fiabilité	
	fidélité	
	flexibilité	
	humilité	
	inclusion	
	intimité	
	leadership	
	lien	
	loyauté	
	mutualité	
	ouverture	
	partage	
	présence	

*Nos besoins*



Les besoins sont universels.  
Ils nous appartiennent à 100%.  
Un besoin n'est pas une action.  
Il n'est pas en lien avec une personne ou circonstance.  
Il est important de distinguer nos besoins des stratégies qui permettent de les assouvir.