

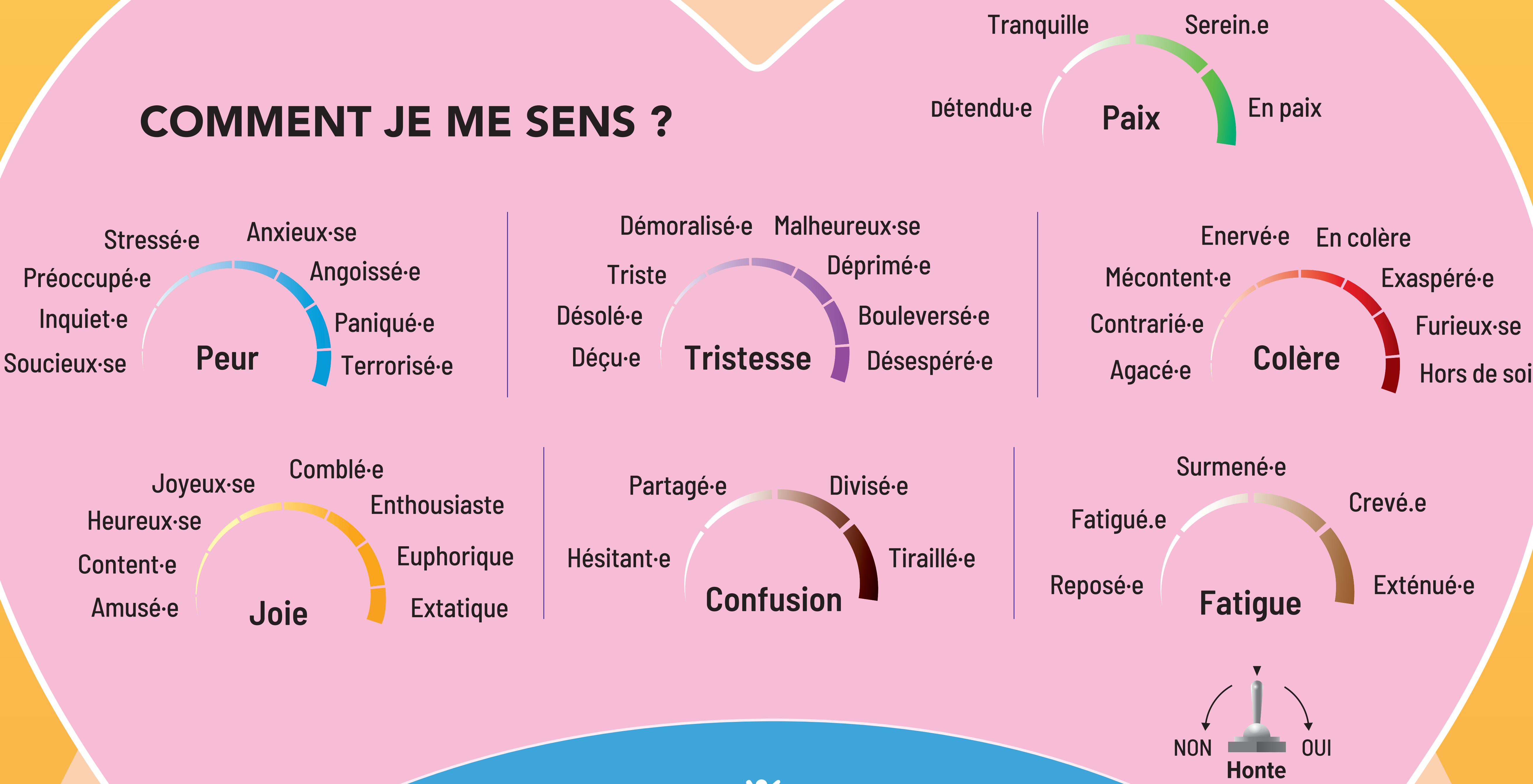


Que se passe-t-il en moi ?

QUELS SONT LES FAITS ? (observations)

Qu'est-ce que je me dis ? (jugements sur moi, l'autre, ...)

COMMENT JE ME SENS ?



QU'EST-CE QUE JE VEUX VIVRE ?

Besoins - élan de vie

SURVIE

Sécurité physique
Sécurité matérielle
Sécurité affective

CELEBRATION

... de la vie
... des réalisations
... des deuils et des pertes

AUTRES

...
...

BIEN-ETRE

Calm - Paix
Douceur
Repos - Détente
Émerveillement
Liberté
Confiance
Jeu - Loisir
Rire - Légèreté
Ordre - Repères
Préservation temps & énergie
Respect du rythme
Simplicité
Beauté - Harmonie
Amour de soi
Mouvement
Intimité

REALISATION

Acceptation
Acceptation de ses limites
Accomplissement
Apprentissage - Evolution
Autonomie
Choisir ses rêves, objectifs, valeurs
Choisir les moyens de réaliser ses rêves
Comprendre - Clarté
Confiance en soi
Créativité - Création
Dignité - Intégrité
Expression
Se sentir exister - Intensité
Sens - Signification
Trouver sa place

RELATION

Amour
Appartenance
Appréciation
Attention
Chaleur humaine
Considération
Coopération
Contribuer
Echange - Partage
Ecoute
Empathie
Équité
Équilibre entre donner et recevoir
Gratitude : donner & recevoir
Bienveillance

Etre vu·e dans la beauté de qui je suis
Interdépendance
Reconnaissance
Authenticité - Vérité
Respect du territoire (réel, symbolique, psychique)
Soutien
Tendresse
Avoir sa place
Spiritualité



QU'EST-CE QUE JE VEUX FAIRE ?

Choix d'une demande à moi-même, à elle·lui, à un·e autre

