



Survie

Abri
Air, respiration
Chaleur
Évacuation
Lumière
Mouvement, exercice
Nourriture, hydratation
Oxygénation
Repos

Participation

Co-création
Coopération
Contribution
Concertation
Soutien, aide

Relations

Accueil
Amour
Appartenance
Appréciation
Attention
Bienveillance
Chaleur humaine
Considération
Connexion
Communication
Communion
Contact
Délicatesse
Écoute
Empathie
Expression sexuelle
Honnêteté, sincérité
Intimité
Partage
Proximité
Réciprocité
Tendresse
Toucher

Sécurité

Calme
Confiance
Contrôle
Équilibre/équité
Harmonie
Ordre
Paix
Préserver mon temps/énergie
Protection
Réconfort
Respect de mon rythme

Sens

Acceptation
Clarté
Cohérence
Compréhension
Discernement
Transcendance
(me connecter à quelque chose de plus grand)

Liberté

Autonomie
Expression
Libre arbitre
Souveraineté

Récréation

Défolement
Détente
Jeu, amusement
Ressourcement
Rire

Accomplissement de soi

Apprendre
Beauté
Choisir mes projets, valeurs, rêves...
Créer, réaliser
Découverte
Espoir
Évaluer
Explorer mes potentiels
Inspiration
Intériorité
M'exprimer

Célébration

Acceptation
Appréciation
Émerveillement
Faire le deuil
Partage des joies et des peines
Reconnaissance, gratitude
Résilience

Intégrité

Affirmation de soi
Authenticité
Cohérence
Confiance
Liberté de choisir
Respect