

BESOINS

1. Croissance
2. Explorer
3. Aventure
4. Nouveauté
5. Transformation
6. Etape
7. Mûrir
8. Grandir
9. Etre soi
10. Espoir
11. Régénérer
12. Renaissance
13. Quitter un scénario
14. Se sortir de
15. Adaptation

1. Partage
2. Communication
3. Tendresse
4. Amour
5. Respect
6. Sécurité
7. Présence
8. Confiance
9. Stabilité
10. Projets
11. Intimité
12. Amitié
13. Soutien
14. Repères
15. Tolérance
16. Nouveauté
17. Plaisir
18. Détente

1. Se démarquer
2. Se valoriser
3. Décider
4. Se libérer
5. Indépendance
6. Estime de soi
7. Confiance en soi
8. Se positionner
9. Solutionner
10. Maîtrise
11. Affirmation
12. Audace
13. Démarrer
14. Engagement
15. Aboutir
16. Autorisation
17. Pouvoir

8. Evoluer

1. Etre en Relation

2. Etre Autonome

1. Rythme
2. Temps
3. Accepter
4. Digérer
5. Nouveauté
6. Assimiler
7. Changement
8. Séparation
9. Deuil
10. Lâcher prise
11. Imprévu
12. Choc
13. Détachement
14. Rupture
15. Explications

7. S'adapter

3. Réfléchir

1. Mûrir
2. Analyser
3. Projets
4. Objectif
5. Temps
6. Recul
7. Pause
8. Délai
9. Observer
10. Conseil
11. Aide
12. Bilan
13. Faire le point
14. Tranquillité
15. Calme

6. Vivre

4. Exprimer

5. Agir

1. Liberté
2. Espace
3. Oxygène
4. Abri
5. Soins
6. Protection
7. Dormir
8. Repos
9. Bouger
10. Repos
11. Bouger
12. Fuir
13. Sécuriser
14. Aide
15. Secours
16. Guérir
17. Mettre fin

1. Dire, parler
2. Entreprendre
3. Prendre en mains
4. Trancher
5. Décider
6. Faire un pas
7. Contacter
8. Organiser
9. Se réaliser
10. Initiative
11. Oser
12. S'imposer
13. Etre leader
14. S'affirmer

1. Confronter
2. Créer
3. Exprimer, dire
4. Sortir la pression
5. Faire face
6. Affirmation
7. Courage
8. Mettre en avant
9. Se confier
10. Partager
11. Révéler
12. Evacuer
13. Se libérer
14. Sexualité
15. Sensualité
16. Toucher, contact