



1. Se nourrir, être nourri
2. Boire, se ressourcer, se rafraîchir
3. Respirer, espace, liberté
4. Aller aux toilettes, évacuer, transpirer
5. Bouger, se défouler, nature
6. Se reposer, se détendre, dormir, se régénérer
7. Recevoir de l'argent
8. Avoir un abri, protection, chaleur, froid, soins médicaux
9. Se laver, se sentir propre et nettoyé, se vêtir
10. Vivre sa sexualité, se reproduire
11. Vivre du plaisir, vivre ses 5 sens
12. Toucher, être touché, contact, voir être vu, écouté, être écouté, goûter, sentir, ressentir
13. Respecter son corps et les besoins du corps

1

1. Vivre ses rêves, se réaliser, se développer, se former, se libérer, se délier
2. Trouver et accomplir sa mission de vie, s'épanouir, être heureux de sa vie, en phase avec soi
3. Exprimer ses dons et ses talents, se développer, être maître de soi et de sa vie
4. Exprimer sa créativité, jouer, laisser parler son enfant intérieur, spontanéité
5. Être soi, approfondir, introspection, connaissance de soi, vivre sa spiritualité, ses valeurs
6. Réfléchir, comprendre, analyser, solutionner
7. Indépendance, équilibre, être le leader de sa vie, être son meilleur ami
8. Être consulté, transmettre, enseigner, diffuser
9. Transformer, se transformer, prendre le risque d'évoluer quand c'est le moment

5

1. Considération, respect, reconnaissance
2. Se sentir apprécié, estimé, estime de soi
3. Sortir du lot, mettre en avant ses talents et compétences
4. Autonomie, avoir de l'indépendance
5. Avoir son mot à dire, oser parler, dire son opinion
6. S'affirmer, oser confronter et faire face
7. Exprimer ses compétences et ses talents
8. Se sentir utile, contribuer
9. Recevoir une délégation de pouvoir, affirmer sa puissance personnelle
10. Participer contribuer à l'élaboration de ses objectifs et projets de vie

4

1. S'exprimer, communiquer, parler, échanger
2. Vivre des contacts, entrer en contact
3. Appartenir et être intégré à un groupe, une famille, une tribu
4. Être écouté et entendu
5. Préserver des moments pour soi et son intimité
6. Avoir des amis, amitié
7. Avoir une place parmi et avec les autres, participer
8. Créer une famille, avoir des amis
9. Avoir un statut privilégié
10. Aimer, se sentir aimé, se sentir unique, tendresse, affection
11. Être informé, être pris en compte, avoir des validations et des feed back

3

1. Accumuler, faire des réserves
2. Prévoir, organiser, planifier, pouvoir se projeter
3. Rythme, régularité, structure, fiabilité, contrats, règles
4. Sécurité affective, émotionnelle et relationnelle
5. Sécurité mentale et psychologique
6. Sécurité du corps, soins, protection, secours, aide
7. Stabilité, avoir des repères stables (emploi, privé)
8. Avoir un travail et un salaire réguliers
9. Construire, avoir une maison, un lieu
10. Être informé, feed back, avoir du soutien
11. Se sentir en sécurité avec soi, être rassuré, aller prudemment

2