

**10. PARTAGER / ECHANGER**

1. Amour, tendresse
2. Dialogue, communication
3. Présence, écoute
4. Empathie, douceur
5. Complicité, intimité
6. Affection, considération
7. Respect, confiance
8. Amitié, durabilité
9. Humilité, simplicité
10. Sincérité, honnêteté
11. Projets, continuité
12. Espace, liberté
13. Confidentialité
14. Tolérance, réconfort
15. Egalité, réciprocité
16. Plaisir, excitation
17. Imprévu, innover
18. Routine, repères
19. Spontanéité, franchise

**1. SE REALISER / S'ACCOMPLIR**

1. S'épanouir
2. Se développer
3. Se former, apprendre
4. Harmonie, équilibre
5. Approfondir
6. Temps pour soi
7. Espace pour soi
8. Liberté, expansion
9. Plaisir, frisson
10. Motivation, envie
11. Etre soi, centrage, inspiration
12. Progresser, comprendre
13. Autonomie, audace
14. Indépendance
15. Vivre ses potentiels, ses dons
16. Vivre son unicité
17. Vivre ses rêves, créativité

**2. SE DETENDRE / SE RESSOURCER**

1. Tranquillité, calme, silence
2. Dormir, repos, paix
3. Se laisser vivre
4. S'arrêter, faire une pause
5. Sortir, se distraire
6. S'oxygéner, s'aérer
7. Changer d'air
8. Voyager, visiter, découvrir
9. Voir des amis, voir des gens
10. Humour, rire
11. Se défouler
12. Faire la fête
13. Lecture, musique, cinéma...
14. Méditer, spiritualité
15. Se promener, se balader
16. Faire du sport
17. Massages, soins de détente
18. Se relaxer
19. Sérénité, bien-être

**9. EVOLUER / S'ADAPTER**

1. Changement
2. Nouveauté
3. Accepter
4. Digérer, intégrer
5. Besoin de temps
6. Vivre un deuil
7. Détachement
8. Rompre, se séparer
9. Quitter un scénario
10. Mettre un terme
11. Apprentissage
12. Croissance, grandir
13. Passer un cap
14. Nouvelle voie
15. Réorientation
16. Rencontrer
17. Transformer
18. Aventure, explorer
19. Régénérer

**7. APPARTENANCE**

1. Vivre des contacts
2. Faire partie d'un groupe
3. Avoir des attaches
4. Avoir un statut
5. Avoir une identité
6. Faire partie d'un réseau

**6. REFLECHIR**

1. Analyser, calculer
2. Se renseigner
3. Imaginer, penser
4. Etre conseillé
5. Expertise
6. S'intérioriser

**3. FAIRE, AGIR**

1. Parler, exprimer
2. Prendre en mains
3. Faire des démarches
4. Contacter
5. Prendre une décision
6. Trancher
7. Oser, tenter
8. Se permettre de
9. Entreprendre
10. Concrétiser
11. Mettre ses limites
12. Demander, clarifier
13. Refuser
14. Dire oui / dire non
15. Faire des tris
16. Prendre une initiative
17. Créer, développer
18. Commencer / terminer
19. Aller jusqu'au bout
20. Persévérer, optimiser
21. Donner / recevoir

**8. SECURITE**

1. Régularité, rythme
2. Fiabilité, confiance
3. Stabilité, assurance
4. Prévoyance, sécuriser
5. Constance
6. Rituels, régularité
7. Repères, cadre, structure
8. Construire
9. Transparence, clarté
10. Feed back, explications
11. Clarifier, en savoir plus
12. Faire ce qui est dit
13. Santé, soins
14. Abri, protection
15. Présence, soutien
16. Argent, finances
17. Accumuler, faire des réserves
18. Prévoir, planifier

**5. RECONNAISSANCE / ESTIME**

1. Etre valorisé
2. Se sentir unique
3. Sortir du lot
4. S'affranchir
5. Etre apprécié
6. Donner son avis, collaboration
7. Exprimer ses émotions
8. Considération, accréditation
9. Etre vu / être entendu, écouté
10. S'affirmer, s'imposer
11. Etre leader, diriger
12. Recevoir une délégation de pouvoir
13. Etre utile, développer ses talents
14. Varier, innover
15. Participer, prendre part
16. Gratification, récompense
17. Autonomie, indépendance
18. Visibilité, transparence

**4. SURVIE / ENERGIE**

1. Respirer
2. Boire
3. Manger
4. Dormir
5. Se soigner
6. Chaleur, lumière
7. Mouvement, bouger
8. Subsistance
9. Vitalité
10. Aide
11. Protection, sécurité
12. Avoir un salaire, argent
13. Se reproduire, sexualité
14. Evacuer, libérer
15. Purifier, désintoxiquer

