

Abri

Alimentation

Expression sexuelle

Lumière

Mouvement, repos

Reconnaissance

Respiration

Stimulation
sensorielle

Sécurité
(affective et matérielle)

Préservation
(du temps, de l'énergie)

Protection

Réconfort

Soutien

Jeu

Défoulement

Récréation

Ressourcement

Accomplissement

Apprentissage

Authenticité

Beauté, harmonie

Conscience

Créativité

Croissance, évolution

Expression

Inspiration

Intégrité

Paix

Réalisation

Sens,
compréhension,
orientation

Sincérité, honnêteté
(qui nous permet de tirer des
leçons de nos limites)

Spiritualité

Autonomie

Liberté

Indépendance

Choisir ses rêves,
objectifs, valeurs

Choisir les moyens
de réaliser ses rêves

Interdépendance

Acceptation

Affection, Amour

Appartenance

Appréciation

Chaleur humaine

Confiance

Considération

Contribution à la vie
(la sienne, celle des autres)

Réciprocité

Empathie

Intimité, proximité

Partage,
participation

Respect
de soi, de l'autre

Célébration

Appréciation de la
vie et des réalisations

Commémoration des
deuils et des pertes
(d'une affection, d'un rêve...)

Ritualisation

Partage des joies et
des peines