

## Liste de 100 besoins à poser au sol

acceptation	efficacité	ressourcement
accomplissement	enthousiasme	m'affirmer
accueil	épanouissement	sécurité
action	équilibre	sens
alimentation	équité	sensibilité
ancrage	espace	sérénité
appartenance	estime de soi	simplicité
appréciation	évacuation	souplesse
apprentissage	évolution	soutien
assurance	expérimenter	spontanéité
attention	facilité	tendresse
authenticité	faire le meilleur	toucher
autonomie	usage de mon temps	tranquillité
beauté	harmonie	unité
bien-être	humour	vérité
bienveillance	inspiration	
calme	intégrité	
célébration	intensité	
chaleur humaine	intimité	
changement	jeu	
clarté	lâcher prise	
cohérence	légèreté	
communication	liberté	
compréhension	lien	
confiance	mouvement	
confort	ordre	
congruence	ouverture	
conscience	paix	
considération	participation	
contact	partage	
contribution à la vie	plénitude	
convivialité	prendre ma place	
coopération	prendre soin de moi	
création/créativité	présence	
croissance	profondeur	
délicatesse	réciprocité	
dépassement de moi	reconnaissance	
détachement	recul	
développement	repères	
disponibilité	repos	
douceur	respect	
échanges	respecter mon rythme	
écoute	respiration	