



# Repos

Tranquillité, curiosité, temps calmes, souvenirs, nature



# Autonomie

Liberté, indépendance, temps pour soi, choisir, risques

# Expression

Créativité, action, participer, apprendre, accomplir



# Social

Connexion, appréciation, appartenance, partage

# 9 besoins d'un être humain

# Spirituel

Beauté, comprendre, lâcher prise, inspiration



# Identité

Sentiment d'appartenance, estime de soi, authenticité, sens, orientation, responsabilités

# Sécurité

Affection, écoute, soutien, famille, aide, espace, logement



# Célébrer la vie

Rituel, intensité, rire, jouer

# Besoins naturels

Manger, boire, détente, sommeil, mouvement

