

LES POTES D'EMPATHIE présentent Les Besoins

CONNEXION

acceptation
accueil
affection
amitié
amour
appartenance
appréciation
chaleur humaine
communauté
communication
communion
compagnie
compassion
complicité
compréhension
confiance
considération
écoute
empathie
expression
inclusion
information
inspiration
intimité
mutualité
partage
présence
proximité
réalité partagée
réciprocité
réconfort
respect
sécurité
soin
soutien
tendresse

JEU

amusement
aventure
humour
plaisir
rire
stimulation



PAIX

beauté
calme
délicatesse
équanimité
équilibre
espace
espoir
facilité
harmonie
légèreté
ordre
préservation de mon temps
ressourcement
tranquillité

RÉALISATION

accomplissement
authenticité
autonomie
challenge
choix
coopération
créativité
croissance
dignité
engagement
épanouissement
estime
fluidité
indépendance
liberté
perspective
progrès
réalisation
reconnaissance
spontanéité

SENS

apprentissage
but
célébration
clarté
cohérence
compétence
conscience
contribution
découverte
deuil
efficacité
efficience
équité
évolution
exploration
intégration
intégrité
ouverture
participation
simplicité
spiritualité

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

abri
alimentation
confort
contact
défoulement
détente
douceur
évacuation
expression sexuelle
hydratation
lumière
mouvement
nature
préservation de mon énergie
protection
repos
respiration
stabilité

https://coursdecompassion.fr/

Illustrations Marion Dehay