

J'ai besoin de...



Câlins Calme  
Amour  
Soutien Intimité  
Empathie  
Amuser Ecoute  
Créer quelque chose Sécurité/ paix  
Rire  
Me détendre Jouer Jeu

Choix de mes rêves  
Liberté Choix de mes actions  
Temps libre Faire moi-même  
Apprendre  
Découvrir  
Comprendre  
Besoin de clarté  
Besoin de justice

**Autonomie**  
**sens**



Manger M'habiller selon mon ressenti de température  
Dormir Respirer  
Bouger  
Boire Partage et partager  
Attention  
Honnêteté Aide et aider  
Acceptation tel que je suis

**Corps**  
**Acceptation dans un groupe**  
Amitié

Respect pour mes affaires  
Respect pour mes idées  
Respect pour mon corps  
Respect pour mes efforts  
Fêter, célébrer ce qui est important pour moi  
Respect pour mes essais  
Dire ce que je pense  
Exprimer mes émotions

**Respect**  
**Expression**

