Ici et maintenant...

Comment je me sens dans mon cœur, au fond de moi ?

Quels sont mes besoins profonds ? Je les entoure.

Affection Amour Amitié Ecoute Aide Compréhension

Sécurité Confiance Respect Parler Exprimer Pleurer

Calme Solitude Défoulement Soutien Reconnaissance Repos

Si je ressens d'autres besoins, je les note ici.

Ici et maintenant...

Comment je me sens dans mon cœur, au fond de moi ?

Quels sont mes besoins profonds ? Je les entoure.

Affection Amour Amitié Ecoute Aide Compréhension

Sécurité Confiance Respect Parler Exprimer Pleurer

Calme Solitude Défoulement Soutien Reconnaissance Repos

Si je ressens d'autres besoins, je les note ici.

Ici et maintenant...

Comment je me sens dans mon cœur, au fond de moi ?

Quels sont mes besoins profonds ? Je les entoure.

Affection Amour Amitié Ecoute Aide Compréhension

Sécurité Confiance Respect Parler Exprimer Pleurer

Calme Solitude Défoulement Soutien Reconnaissance Repos

Si je ressens d'autres besoins, je les note ici.

Ici et maintenant...

Comment je me sens dans mon cœur, au fond de moi ?

Quels sont mes besoins profonds ? Je les entoure.

Affection Amour Amitié Ecoute Aide Compréhension

Sécurité Confiance Respect Parler Exprimer Pleurer

Calme Solitude Défoulement Soutien Reconnaissance Repos

Si je ressens d'autres besoins, je les note ici.