



EXPÉRIENCE  
DES 5 SENS

M'ÉLOIGNER

LUTTE | ACTIONS ENGAGÉES  
SOUFFRANCE | VALEURS

M'APPROCHER

- Relations intimes
- Famille
- Rôle de parent
- Relations sociales
- Travail
- Formation/Culture
- Loisirs
- Soin personnel/Santé
- Spiritualité
- Citoyenneté

EXPÉRIENCE  
INTÉRIEURE | ACTIVITÉ  
MENTALE

RALENTIR, OBSERVER, CHOISIR