

LISTE DES BESOINS UNIVERSELS SELON LA COMMUNICATION NONVIOLENTE®

BESOIN D'ORDRE PHYSIQUE

Air, lumière
Eau, nourriture
Mouvements, exercices
Repos
Sécurité physique, protection
Abri
Toucher
Expression sexuelle
Confort

BESOIN DE NOURRITURE (AU SENS LARGE)

Affection, amour
Tendresse
Intimité, proximité
Présence
Soins, attention
Chaleur humaine
Douceur
Détente, relaxation
Plaisir

BESOIN D'AUTONOMIE

Choix, décider par soi-même
Liberté
Affirmation de soi
Temps / espace pour soi

BESOIN D'INTÉGRITÉ

Authenticité
Sens
But, direction, savoir où aller
Déterminer ses valeurs, rêves, visions

Estime de soi
Respect de soi
Rythme, temps d'intégration
Equilibre
Sens de sa propre valeur, de sa place

BESOIN D'EXPRESSION DE SOI

Accomplissement, réalisation
Action
Apprendre
Créativité
Croissance, évolution, développement,
guérison
Générer, participer
Maîtrise

BESOIN D'ORDRE MENTAL

Clarté, compréhension
Cohérence
Concision
Conscience
Exploration, découverte
Informations, connaissances
Simplicité
Stimulation

BESOIN D'ORDRE SOCIAL (INTERDÉPENDANCE)

Acceptation
Appréciation
Empathie
Compréhension
Soutien, aide, réconfort
Appartenance

Compagnie
Connexion
Considération, respect
Donner, contribuer à enrichir la vie
Recevoir
Sécurité émotionnelle (fiabilité, repères ...)
Confiance
Honnêteté, transparence
Expression
Communication
Concertation
Partage, échange, coopération
Équité, « justice »
Tolérance, accueil de la différence, ouverture

BESOIN D'ORDRE SPIRITUEL

Beauté, harmonie
Ordre
Paix
Inspiration
Confiance, lâcher-prise
Joie
Transcendance, sacré
Finalité

BESOIN DE CÉLÉBRATION DE LA VIE

Célébrer la création de la vie, les rêves
réalisés
Faire le deuil (de son bébé, de ses rêves...)
Ritualisation
Rendre grâce
Intensité
Humour, rire, jeu