Communication NonViolente

Liste des besoins

Bien-être du corps

air · eau · nourriture · lumière · mouvement · repos · sommeil · détente · toucher · contact physique · abri · espace vital · expression sexuelle · protection · respect de son rythme

Sécurité

sécurité physique · sécurité affective · stabilité · confiance · protection · prévisibilité · réconfort · être rassuré · préserver son temps et son énergie

Autonomie et liberté

autonomie · liberté · choix · indépendance · spontanéité · espace · choisir ses rêves et ses valeurs · choisir ses moyens · souveraineté sur son corps et son temps

Lien et appartenance

lien · appartenance · compagnie · proximité · intimité · amour · tendresse · chaleur humaine · amitié · communauté · coopération · partage · soutien · interdépendance · inclusion

Être vu et compris

empathie · écoute · compréhension · être entendu · être vu · accueil · acceptation · considération · respect · reconnaissance · appréciation · confiance · honnêteté · sincérité · délicatesse

Intégrité et authenticité

authenticité · intégrité · cohérence · accord avec ses valeurs · estime de soi · respect de soi · affirmation de soi · dignité · justice · équité

Sens et contribution

sens · contribution · utilité · efficacité · compétence · apprentissage · évolution · clarté · compréhension · découverte · stimulation · créativité · réalisation de soi · défi

Jeu et légèreté

jeu · amusement · humour · rire · plaisir · découverte · fantaisie · ressourcement

Célébration et deuil

célébrer ce qui a été vécu · gratitude · partager ses joies · partager ses peines · pleurer une perte · faire le deuil d'un rêve · rituel

Paix et communion

paix · harmonie · beauté · inspiration · ordre · présence · com

Vous pouvez imprimer cette liste avec la fonction d'impressi