

Communication NonViolente®

Les besoins



ESTIME DE SOI	LIBERTE	REALISATION
acceptation	autonomie	accomplissement
appréciation	affirmation de soi	apprentissage
attention	appropriation de son pouvoir	beauté
confiance en son discernement	choisir (ses valeurs, rêves, buts)	but (avoir un, ou être sans)
considération	choisir (les moyens de vivre nos choix)	connaissance de soi
contribution à la vie	expression	création
exister (se sentir)	CELEBRATION	découverte
intégrité	de la vie	espoir
place (trouver sa, se sentir à sa)	des réalisations	évolution
reconnaissance	des deuils & pertes	exploration
valeur (sens de sa propre)	bénir	finalité
COMPREHENSION	fêter	inspiration
clarté	honorer	paix
cohérence, adéquation	humour	présence (à soi, à ce qui est)
lucidité (voir ce qui est)	rendre grâce	sens, signification
ordre, repères	ritualisation	sérénité
simplicité	se rendre (à ce qui est)	unité (avec tout ce qui est)
AFFECTION	RELATION	GRUPE
amitié	accueil	acceptation
amour	apprivoisement	appartenance
bienveillance	authenticité	
chaleur humaine	communication	collaboration
compassion	compréhension	communion
douceur	confiance	concertation
délicatesse	connexion	coopération, co-création
expression sexuelle	échange	équité
intimité	écoute, empathie	impulser
présence	espoir	inclusion
proximité	expression	ouverture
réconfort	harmonie	participation
sensibilité	inspiration	tolérance
soin	partage	transparence
tendresse	soutien	<i>(partager une réalité commune)</i>
SURVIE	BIEN-ETRE	EQUILIBRE
alimentation	abri	équité
évacuation	beauté	calme, tranquillité
hydratation	confort	donner / recevoir
repos	contact	harmonie
reproduction	défolement	intégration (temps d')
respiration	détente	légèreté
sécurité	espace	ordre, repères
	jeu, récréation	partage
	loisir	réciprocité
	lumière	respect
	mouvement	rythme
	permanence	soutien
	protection	préservation temps & énergie
	stimulation sensorielle	ressourcement
	toucher	