

## LISTE DES BESOINS

Pour Marshall Rosenberg, concepteur de la Communication Non Violente, les besoins « sont des manifestations de la vie. » Ils sont universels et mobilisent notre énergie pour agir dans un sens qui nous fait grandir et évoluer. Ils sont indépendants de tout contexte et ne sont attachés à aucune personne, objet, action ou situation particulière. Ils sont, en cela, à distinguer des stratégies, qui, elles, sont illimitées, et vont venir en réponse aux besoins.

PHYSIQUE / PHYSIOLOGIQUE	SÉCURITÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abri</li> <li>• Air, Respiration</li> <li>• Nourriture / Eau</li> <li>• Sommeil / Repos</li> <li>• Reproduction (survie de l'espèce)</li> <li>• Mouvement / Exercice / Sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protection</li> <li>• Soutien / Réconfort</li> <li>• Confiance</li> <li>• Harmonie / Paix</li> <li>• Préservation (temps, énergie)</li> <li>• Sécurité affective et matérielle</li> </ul>
LIBERTÉ	RELATIONNEL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomie</li> <li>• Indépendance</li> <li>• Émancipation</li> <li>• Souveraineté</li> <li>• Spontanéité</li> <li>• Libre arbitre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appartenance</li> <li>• Proximité, intimité</li> <li>• Honnêteté / sincérité / respect</li> <li>• Partage / connexion</li> <li>• Amour</li> <li>• Attention / compassion</li> </ul>
IDENTITÉ	CONTRIBUTION
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Affirmation de soi</li> <li>• Estime de soi / Confiance en soi</li> <li>• Authenticité</li> <li>• Intégrité</li> <li>• Cohérence (avec ses valeurs)</li> <li>• Accomplissement de soi</li> <li>• Évoluer / Apprendre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coopération</li> <li>• Co-création</li> <li>• Expression</li> <li>• Interdépendance</li> <li>• Contribuer au bien-être de l'autre</li> <li>• Se sentir utile</li> <li>• Jeu / Rire</li> </ul>
SENS ET SPIRITUALITÉ	CÉLÉBRATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clarté, compréhension</li> <li>• Discernement</li> <li>• Ressourcement</li> <li>• Communion</li> <li>• Transcendance</li> <li>• Foi (avoir foi en quelque chose)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaissance</li> <li>• Gratitude / Célébrer les joies</li> <li>• Vivre le deuil, la perte et les peines</li> <li>• Appréciation</li> <li>• Rituel</li> </ul>