



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