

Liste des Besoins Humains (Communication NonViolente). Il s'agit de ce dont nous avons besoin pour être heureux et non pas seulement pour survivre! Sept besoins fondamentaux, chacun ayant plusieurs composants. Cette liste n'est qu'un point de départ pour votre propre exploration, il y a plusieurs autres façons de nommer et de classer ces besoins, l'important n'est pas tant la précision mais être conscient que nous sommes motivés par des besoins tels que ceux-ci.

Relation, Connexion

acceptation (être acceptéE)
affection
amour
appartenance
appréciation
camaraderie
chaleur humaine
communauté
communication
compassion
comprendre et être compris
confiance
connaître l'autre et que l'on me connaisse
considération
coopération
empathie
inclusion
intimité
mutualité
réconfort, soins, attention
régularité, cohérence
respect, estime de soi
se sentir proche
sécurité
soutient
stabilité
sûreté
voir et être vu

Bien-être physique

abri
air
eau
expression sexuelle
mouvement/exercice
nourriture
repos/sommeil
sécurité
toucher, contact physique

Jeu

humour
joie

Sens de la vie

apprendre
avoir de l'importance, pour soi ou les autres
avoir un but
célébration de la vie
clarté
compétence
comprendre
conscience
contribution
créativité
croissance
découverte
défi
efficacité
espoir
éveil, perception
expression de soi
faire son deuil
participation
stimulation

Autonomie

choix
espace
indépendance
liberté
spontanéité

Honnêteté

authenticité
intégrité
présence

Paix

aisance
beauté
communion
égalité
harmonie
inspiration
ordre