

BESOINS

SELON L'APPROCHE DE MARSHALL ROSENBERG DE LA COMMUNICATION NONVIOLENTE

SURVIE	RELATIONNEL	INTÉGRITÉ	AUTONOMIE	EXPRESSION DE SOI	CÉLÉBRATION
Abri	Acceptation	Assurance	Affirmation de soi	Accomplissement	Abondance
Air	Accueil	Authenticité	Apprivoisement	Action	Beauté
Eau	Adaptation	Connaissance de soi (valeurs, rêves)	Appropriation de son pouvoir	Clarté	Bonté
Environnement sain	Affection		Calme	Cohérence	Communion
Espace	Amour	Détachement	Espace pour soi	Compréhension	Deuil
Exercice	Appartenance	Équilibre	Estime de soi	Concision	Espoir
Lumière	Attention	Estime de soi	Interdépendance	Connaissance	Goût d'expérimenter l'intensité de la vie
Mouvement	Bienveillance	Exister	Liberté	Conscience	Harmonie
Nourriture (confort, contact physique, détente, douceur)	Chaleur humaine	Honnêteté	Maitrise	Créativité	Inspiration
Loisirs	Changement	Recherche de sens	Prévisibilité	Croissance	Jeu
Soins	Collaboration	Respect de soi	Solitude	Évolution	Lâcher prise
Tendresse	Communication	Respect de son rythme	Tranquillité	Guérison	Ordre
Protection	Compassion	Sens de sa place	Vitalité	Inspiration	Paix
Repos	Compréhension	Sens de sa valeur		Lucidité	Plaisir
Sécurité	Concertation			Nouveauté	Reconnaissance
Soins	Confiance			Participation	Sacré
Temps	Connexion			Réalisation	Sagesse
	Contact			Récréation	Sens
	Continuité			Recul	Sérénité
	Contribution à la vie			Responsabilité	Silence
	Coopération			Simplicité	Spiritualité
	Délicatesse			Spontanéité	Transcendance
	Direction			Stimulation	Unité
	Discrétion				
	Douceur				
	Écoute				
	Égalité				
	Empathie				
	Engagement				
	Équité				
	Fiabilité				
	Fidélité				
	Flexibilité				
	Humilité				
	Inclusion				
	Intimité				
	Leadership				
	Lien				
	Loyauté				
	Mutualité				
	Ouverture				
	Partage				
	Présence				
	Proximité				
	Réciprocité				
	Réconciliation				
	Réconfort				
	Respect				
	Sincérité				
	Solidarité				
	Souplesse				
	Soutien				
	Stabilité				
	Transparence				