

Les besoins en CNV



Tous nos comportements et nos paroles répondent à un besoin. Chaque émotion est le résultat d'un besoin, satisfait ou non.

Un besoin est universel, nous avons tous les mêmes, à des niveaux différents selon les personnes et les moments.

Pour reconnaître un besoin : il est indépendant d'une personne, d'un moment, d'un lieu, d'un objet, et il peut être nourri de 1001 façons.

Survie

Chaleur	Abri
Espace	Expression sexuelle
Alimentation	Protection
Hydratation	Repos
Évacuation	Reproduction
Lumière	Respiration

Bien-être

Sécurité matérielle	Prendre soin de son temps
Sécurité affective	Prendre soin de son énergie
Soutien	Ordre, repères
Réconfort	Intensité, stimulation
Calme, tranquillité	Détente, relaxation
Sérénité, paix	Défolement, récréation
Confort	Autonomie
Simplicité	Clarté, compréhension
Légèreté	Beauté, harmonie

Accomplissement

Sens	Croissance, évolution
Valorisation	Expression, création
Choisir	Conscience
Apprentissage	Inspiration
Découverte	

Célébration

Des réalisations	De la vie
Des deuils	Fêter, honorer

Relation

Accueil, tolérance	Contribution	Communication
Amour	Respect	Complicité
Compassion	Harmonie	Intimité
Appartenance	Interdépendance	Présence
Reconnaissance	Sécurité relationnelle	Partage
Gratitude	Délicatesse, douceur	Echange
Confiance	Équité, justesse	Compréhension
Connexion	Tendresse	Collaboration, concertation
Bienveillance	Authenticité	Attention, considération
Empathie	Soutien	
Ecoute	Adaptabilité	