

**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