

Besoins universels

Substance :

Abri, air, eau, espace, élimination, lumière, mouvement, nourriture, propreté, protection, repos, reproduction, respiration, santé, sécurité, soins, stabilité.

Autonomie :

Affirmation de soi, choix de ses rêves, buts et valeurs, indépendance, liberté, pouvoir d'action, pouvoir sur sa vie, respect de son rythme, solitude, spontanéité.

Interdépendance :

Acceptation, affection, aide, amitié, amour, appartenance, appréciation, attention, bienveillance, chaleur, co-création, collaboration, communication, compagnie, compassion, compréhension, concertation, confiance, connexion, considération, contact, continuité, coopération, douceur, échange, écoute, équité, empathie, expression, fiabilité, fidélité, honnêteté, justice, ouverture, partage, participation, prendre soin, réciprocité, réconfort, reconnaissance, respect, soutien, tendresse, tolérance, toucher, être touché.

Ressourcement, jeu :

Bien-être, calme, confort, défoulement, détente, équilibre, expression sexuelle, fantaisie, fête, guérison, humour, intimité, jeu, joie, plaisir, récréation.

Célébration :

Célébrer la vie et ses réalisations, clôture, faire le deuil des pertes, partager des joies et des peines, positivité.

Transcendance :

Aisance, amour, beauté, certitude, connexion au reste de la nature, conscience, harmonie, lâcher-prise, ordre, paix, sacré, sagesse, sérénité, silence, simplicité, spiritualité, tranquillité.

Intégrité :

Authenticité, centrage, confiance en soi, connexion à soi, estime de soi, honnêteté, identité, respect de soi et de ses valeurs, sens de sa propre valeur, unité intérieure, vérité.

Sens :

Accomplissement de soi, action, apprentissage, but, clarté, cohérence, contribution à la vie, créativité, croissance, développement, discernement, direction, espoir, évolution, expérimenter l'intensité de la vie, faire bon usage de son temps, inspiration, proximité, réalisation de son potentiel, résultats pour ses efforts, transparence.

Sources : "Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)" de Marshall B. Rosenberg, Ph.D. ; "Petit cahier d'exercices de Communication NonViolente" de Anne VAN STAPPEN, formatrice certifiée en CNV.