**BESOINS HUMAINS QUE NOUS AVONS TOUS EN COMMUN  
(quelques-uns de nos besoins…)**

BIEN-ÊTRE/SURVIE  
Abri  
Alimentation, hydratation, évacuation  
Expression sexuelle  
Lumière  
Mouvement, repos  
Reproduction (survie espèce)  
Repiration  
Stimulation sensorielle  
Sécurité (affective et matérielle)  
Préservation (du temps, de l’énergie…)  
Protection  
Réconfort  
Soutien

INTERDÉPENDANCE  
Acceptation  
Affection, amour  
Appartenance  
Appréciation  
Chaleur humaine  
Confiance  
Considération  
Contribution à la vie (des autres,   
de la mienne)  
Donner et recevoir (de l’attention,   
affection, amour, tendresse)  
Empathie  
Intimité, proximité  
Partage, participation  
Respect de soi/de l’autre

JEU  
Défoulement  
Récréation  
Ressourcement

ACCOMPLISSEMENT  
Apprentissage  
Authenticité  
Beauté, harmonie  
Conscience  
Créativité  
Croissance, évolution  
Expression  
Inspiration  
Intégrité  
Paix  
Réalisation  
Sens, compréhension, orientation  
Sincérité, honnêteté (qui nous permet   
de tirer des leçons de nos limites)  
Spiritualité

AUTONOMIE  
Liberté  
Interdépendance  
Choisir ses rêves/objectifs/valeurs  
Choisir les moyens de réaliser ses rêves

CÉLÉBRATIONS  
Appréciation de la vie et des réalisations  
Commémoration des deuils et des pertes (d’une affection, d’un rêve…), ritualisation  
Partage des joies et des peines  
  
Copyright Association pour la Communication NonViolente – ACNV