

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)
Respiration
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

Déroulement
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