



La Communication Non Violente (CNV)

Neuf besoins fondamentaux :

- **Besoin de prendre soin de ce qui vit :**
Air, eau, nourriture, repos, santé...
- **Besoin de sécurité**
Amour, confiance, paix, respect...
- **Besoin d'authenticité :**
Ouverture, prendre ses responsabilités...
- **Besoin de compassion :**
Chaleur humaine, humanité, proximité...
- **Besoin de fête et de jeu :**
Expression sexuelle, plaisir, rire
- **Besoin de justice**
Égalité, équité, équivalence
- **Besoin d'appartenance :**
Échange, partage, reconnaissance...
- **Besoin d'autonomie :**
Autodétermination, créativité, liberté...
- **Besoin de sens :**
Beauté, harmonie, spiritualité...

