



# Liste des besoins fondamentaux

## inspirée de la Communication Non Violente

### SUBSISTANCE

Abri  
Exercice  
Homéostasie  
Hydratation  
Intégrité  
Lumière  
Mouvement  
Nutriments  
Oxygène  
Repos  
Santé  
Sécurité\*

### MENTAL

Apprentissage  
Clarté  
Compréhension  
Conscience  
Découverte  
Défi  
Discernement  
Réflexion  
Rigueur  
Stimulation

### AUTONOMIE

Accomplissement  
Choix  
Connexion à soi  
Empuissancement  
Espace  
Flexibilité  
Individualité  
Liberté  
Motivation  
Rêve  
Simplicité  
Solitude

### CÉLÉBRATION

Aventure  
Bonheur  
Complétude  
Gratitude  
Honorer  
Humour  
Joie  
Loisir  
Plaisir

### AFFECTION

Accueil  
Bienveillance  
Chaleur humaine  
Compassion  
Contact  
Douceur  
Liens  
Réconfort  
Soins  
Sollicitude  
Tendresse  
Toucher

### INTERDÉPENDANCE

Acceptation  
Amour  
Appartenance  
Attention  
Camaraderie  
Communauté  
Communication  
Compréhension  
Concertation  
Confiance  
Congruence  
Connexion  
Considération  
Coopération  
Écoute  
Empathie  
Équité  
Être vu.e  
Feedback  
Fiabilité  
Honnêteté  
Inclusion  
Intimité  
Mutualité  
Ouverture  
Partage  
Participation  
Prévisibilité  
Réalité partagée  
Réciprocité  
Reconnaissance  
Responsabilité  
Sécurité émotionnelle  
Sens de sa place  
Sens de sa propre valeur  
Sincérité  
Soutien  
Stabilité

### EXPRESSION DE SOI

Affirmation  
Contribution  
Créativité  
Croissance  
Évolution  
Expression sexuelle  
Jeu  
Maîtrise  
Réalisation  
Spontanéité

### SPIRITUALITÉ

Beauté  
Calme  
Communion  
Contact avec la nature  
Direction  
Harmonie  
Inspiration  
Légèreté  
Ordre  
Paix  
Passion  
Présence  
Sagesse  
Sens  
Sérénité  
Transcendance

### INTÉGRITÉ

Aise  
Apprivoisement  
Authenticité  
Cohérence  
Confiance en soi  
Confort  
Dignité  
Efficacité  
Équilibre  
Estime de soi  
Guérison  
Honnêteté  
Protection  
Quiétude  
Respect  
Respect de soi-même  
Vitalité