

## Besoins humains

Quelques uns des besoins humains que nous avons tous en commun.  
 Energie vitale qui nous mobilise pour agir dans le sens qui va nous faire croître.  
 Les besoins ne sont attachés ni à une personne en particulier, ni à un objet.  
 Ne pas confondre les besoins avec les moyens pour les satisfaire.

<b>BIEN ETRE/SURVIE</b>	<b>JEU</b>
Abri	Déroulement
Alimentation, hydratation, évacuation	Récréation
Expression sexuelle	Ressourcement
Lumière	
Mouvement, repos	<b>ACCOMPLISSEMENT</b>
Reproduction (survie espèce)	Apprentissage
Respiration	Authenticité
Stimulation sensorielle	Beauté, harmonie
Sécurité (affective et matérielle)	Conscience
Préservation (du temps, de l'énergie)	Creativité
Protection	Croissance, évolution
Réconfort	Expression
Soutien	Inspiration
	Intégrité
<b>INTERDEPENDANCE</b>	Paix
Acceptation	Réalisation
Affection, amour	Sens
Appartenance	Sincérité, honnêteté (qui nous permet de tirer des leçons de nos limites)
Appréciation	Spiritualité
Chaleur humaine	
Confiance	<b>AUTONOMIE</b>
Considération	Choisir ses rêves/objectifs/valeurs
Contribution à la vie (des autres, la mienne)	Choisir les moyens de réaliser ses rêves
Donner et recevoir (de l'attention, affection, amour, tendresse)	
Empathie	<b>CELEBRATION</b>
Intimité, proximité	De la vie et des réalisations
Partage, participation	Des deuils et des pertes
Respect de soi / de l'autre	(d'une affection, d'un être...)
Stimulation	Partage des joies et des peines

ACNV : [acnvfrance@gmail.com](mailto:acnvfrance@gmail.com)  
 Site français : [www.mvc-europe.org/france/](http://www.mvc-europe.org/france/)  
[www.jincwiki.com](http://www.jincwiki.com)  
 Site européen : [www.mvc-europe.org](http://www.mvc-europe.org)  
 Site international : [www.cmv.org](http://www.cmv.org)



## LE PROCESSUS CNV

Exprimer avec clarté ce qui se passe en moi sans reproche, ni jugement.

1. Les observations (faits concrets) qui contribuent ou non à mon bien être.

« Lorsque je vois, j'entends, je me rappelle... »

2. Comment je me sens en relation avec ces faits.

« Je me sens... »

3. Les besoins qui sont à l'origine de mes sentiments.

« parce que j'ai besoin de... »

Exprimer clairement la demande qui pourrait contribuer à mon bien être, sans exigence.

4. Les actions concrètes, réalisables en langage affirmatif, que je voudrais voir entreprises, dans l'instant présent.

« Et je souhaiterais... »  
 « Es-tu d'accord de... ? »

Recevoir avec empathie ce qui se passe en l'autre sans entendre ni critique, ni reproche.

1. Les observations (faits concrets) qui contribuent ou non à son bien être.

« Quand tu entends, tu vois, tu te rappelles... »

2. Comment elle/il se sent en relation avec ces faits (forme interrogative).

« Est-ce que tu te sens... ? »

3. Les besoins qui sont à la source de mes sentiments.

« parce que tu as besoin de... ? »

Accueillir avec empathie les demandes de l'autre sans entendre la moindre exigence.

4. Les actions concrètes, en langage positif qu'elle/il voudrait voir entreprises.

« Est-ce bien ça ? »  
 Et maintenant, aimerais-tu... ? »