

Communication Non-Violente

Liste de besoins

LISTE DES *besoins*

J'AI BESOIN DE ...

- AIR/ LUMIÈRE
- CRÉATIVITÉ
- LÉGÈRETÉ
- SPONTANÉITÉ
- SOUTIEN/ RÉCONFORT
- LIBERTÉ/AUTONOMIE
- PARTAGE
- AMOUR
- EMPATHIE
- SÉCURITÉ/PROTECTION
- INTIMITÉ
- RESPECT
- CONFIANCE
- PAIX/ CALME/ SÉRÉNITÉ
- SENS
- ME REPOSER
- MANGER/ BOIRE
- M'AMUSER
- BOUGER/ ME DÉFOULER
- M'EXPRIMER
- CHOISIR MES RÊVES ET OBJECTIFS