

Définition du BESOIN

Au sens de Marshal Rosenberg, fondateur de la Communication Non Violente (CNV), un BESOIN :

- Nourrit la vie
- Est universel (mais c'est uniquement MOI qui peut confirmer MON besoin)
- Peut s'entendre dans les 2 sens : donner / recevoir (ex : besoin d'écoute : écouter/ être écouté.e)
- Se distingue de la stratégie

Astuce pratique

Pour distinguer Besoin de Stratégie, voici des questions qui peuvent être posées. Si la réponse à une seule d'entre elles est oui, alors ce n'est pas un BESOIN mais une Stratégie !

- Mon idée / ma réponse est-elle liée à une personne ?
- Mon idée / ma réponse est-elle liée à un lieu ?
- Mon idée / ma réponse est-elle liée à un objet ?

Dans le cas où vous avez un « OUI » qui apparaît, la proposition consiste à se poser une nouvelle question : « *En fait, quand j'obtiendrai ce que je veux/ souhaite, qu'est-ce que ça m'apportera ?* » Il y a des chances alors que vous trouviez le BESOIN à la source de votre stratégie

Exemple

Avant de connaître la CNV, je disais souvent « oh la la, là, tout de suite, j'ai besoin de chocolat ! »
Examinons donc cette idée :

- Mon idée / ma réponse est-elle liée à une personne ? Non : parfait !
- Mon idée / ma réponse est-elle liée à un lieu ? Non : parfait !
- Mon idée / ma réponse est-elle liée à un objet ? euh... oui... zut !!!!

« *En fait, quand je mangerai du chocolat, qu'est-ce que ça m'apportera ?* » Parfois ça peut prendre du temps pour trouver le besoin source.

Dans mon cas, le chocolat m'apporte... du réconfort !

Quand j'ai pu identifier ça, alors j'ai trouvé plein de nouvelles stratégies (et évidemment le chocolat en est une que je continue à utiliser) pour trouver du réconfort : faire une promenade dans la forêt, appeler un.e ami.e, prendre un bain...

Liste (non exhaustive) des besoins

Vous pouvez trouver en vente dans de nombreux endroits, des jeux de cartes variés et selon vos goûts esthétiques qui illustrent les besoins.



Acceptation	Contribution	Joie
Adaptation	Coopération	Jouissance
Ajustement	Créativité	Justesse
Altérité	Créer	Justice
Amour	Croissance	Légèreté
Appartenance	Défis	Mouvement
Appréciation	Deuil	Ordre
Apprentissage	Divertissement	Paix
Attention	Échange	Présence humaine
Authenticité	Efficacité	Proximité
Autonomie	Égalité	Réconfort
Beauté	Empathie	Reconnaissance
Bien-être	Entraide	Régénération
Bienveillance	Équilibre	Repères
Calme	Espérance	Repos
Célébration de la vie.	Évolution	Respect
Chaleur humaine	Exister	Responsabilité
Cicatrisation	Expérimenter	Rire
Clarté	Expression de soi	Rituel (marquer les cycles)
Célébration	Feedback	Rythme
Cohérence	Harmonie	Sécurité affective
Collaboration	Honnêteté	Sécurité matérielle
Communication	Humilité	Sens
Compassion	Humour	Se sentir en vie
Compréhension	Inclusion	Silence
Concentration	Indulgence	Singularité
Confiance	Intégration	Solitude
Contact	Intégrité	Souplesse
Contemplation	Interdépendance	Soutien
Connexion	Intimité	Stimulation
Considération	Introspection	Spiritualité
Contenance	Inspiration	Transparence
	Jeu	Vérité