

SURVIE

Abri
Respiration
Alimentation
Hydratation
Evacuation
Lumière
Repos
Reproduction
Exercice
Respect du rythme

SECURITE

Confiance
Harmonie
Paix
Préservation temps
Préservation énergie
Protection
Réconfort
Sécurité affective
Sécurité matérielle
Soutien

LIBERTE

Autonomie
Indépendance
Emancipation
Libre arbitre
Spontanéité
Souveraineté

RECREATION

Défolement
Détente
Jeu
Récréation
Ressourcement
Rire

SENS

Comprendre
Discernement
Orientation
Unité
Communion
Transcendance

RELATIONNEL

Appartenance
Attention
Compagnie
Contact
Empathie
Intimité
Partage
Proximité
Amour
Chaleur humaine
Délicatesse, tact
Honnêteté
Respect

IDENTITE

Accord avec valeurs
Affirmation de soi
Confiance en soi
Estime de soi
Respect de soi
Intégrité
Authenticité
Evolution

PARTICIPATION

Epanouissement
Bien-être d'autrui
Coopération
Concertation
Co-création
Connexion
Expression
Interdépendance

ACCOMPLISSEMENT

Potentialités
Beauté
Création
Expression
Inspiration
Réalisation
Apprentissage
Spiritualité
Choix projets de
vie, valeurs,
opinions, rêves

CELEBRATION

Appréciation
Contribution à la
vie
Partage des joies
et peines
Gratitude
Reconnaissance
Ritualisation
Deuil

LES BESOINS HUMAINS FONDA- MENTAUX

Vivre des relations épanouissantes

ZONES RELATIONNELLES Dr OLIVIER SPINLER
Livre " Vivre heureux avec les autres I "

Zone 1 : Intimité - Super-proches

Nature : Mon bonheur dépend de l'autre. Je perds certaines libertés que je pouvais vivre seul pour gagner de **nouvelles libertés** que je ne peux vivre qu'à deux.

Critère : Engagement affectueux

-> **arrêter de s'engager**

Zone 2 : Biodiversité - Amis- Tribu

Nature : J'entre en confiance.

Je partage les moments significatifs de ma vie, positifs ou négatifs.

Critère : Soutien affectueux

-> **arrêter de se confier**

Zone 3 : Rendez-vous, amis

Nature : Je fais exprès de m'organiser pour échanger.

Critère : Temps de qualité

-> **arrêter de se voir**

Zone 4 : Rencontres- copains, connaissances

Nature : J'accepte d'échanger au grès des rencontres.

Critère : Temps agréable

-> **arrêter d'échanger**

Zone 5 : Inconnus

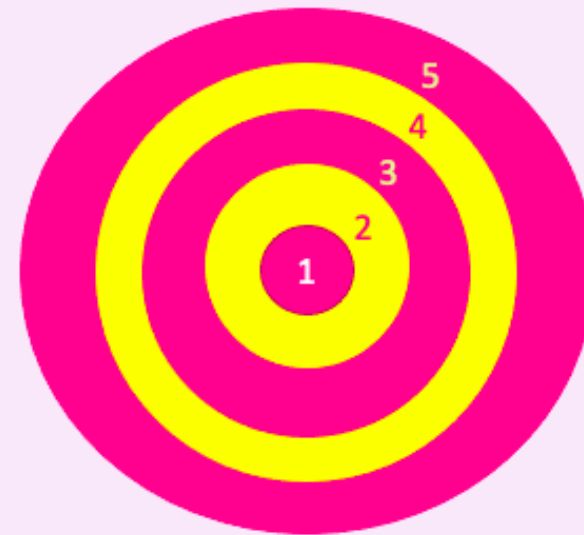
Nature : J'ai échangé et je n'échange plus rien.

Critère : Ne correspond à aucun des quatre autres critères

-> **arrêter même d'y penser !**

Si nous ne nous épanouissons pas dans nos relations, nous cherchons des compensations : nourriture, sommeil, sexe, drogues, télé, jeux vidéos, monde virtuel, etc...

Faites le point sur vos relations





Derrière chaque jugement se cache un besoin merveilleux.

LISTE DES BESOINS UNIVERSELS SELON LA COMMUNICATION NONVIOLENTE®



BESOIN D'ORDRE PHYSIQUE

Air, lumière
Eau, nourriture
Mouvements, exercices
Repos
Sécurité physique, protection
Abri
Toucher
Expression sexuelle
Confort

BESOIN DE NOURRITURE (AU SENS LARGE)

Affection, amour
Tendresse
Intimité, proximité
Présence
Soins, attention
Chaleur humaine
Douceur
Détente, relaxation
Plaisir

BESOIN D'AUTONOMIE

Choix, décider par soi-même
Liberté
Affirmation de soi
Temps / espace pour soi

BESOIN D'INTÉGRITÉ

Authenticité
Sens
But, direction, savoir où aller
Déterminer ses valeurs, rêves, visions

Estime de soi
Respect de soi
Rythme, temps d'intégration
Equilibre
Sens de sa propre valeur, de sa place

BESOIN D'EXPRESSION DE SOI

Accomplissement, réalisation
Action
Apprendre
Créativité
Croissance, évolution, développement, guérison
Générer, participer
Maîtrise

BESOIN D'ORDRE MENTAL

Clarté, compréhension
Cohérence
Concision
Conscience
Exploration, découverte
Informations, connaissances
Simplicité
Stimulation

BESOIN D'ORDRE SOCIAL (INTERDÉPENDANCE)

Acceptation
Appréciation
Empathie
Compréhension
Soutien, aide, réconfort
Appartenance

Compagnie
Connexion
Considération, respect
Donner, contribuer à enrichir la vie
Recevoir
Sécurité émotionnelle (fiabilité, repères ...)
Confiance
Honnêteté, transparence
Expression
Communication
Concertation
Partage, échange, coopération
Équité, « justice »
Tolérance, accueil de la différence, ouverture

BESOIN D'ORDRE SPIRITUEL

Beauté, harmonie
Ordre
Paix
Inspiration
Confiance, lâcher-prise
Joie
Transcendance, sacré
Finalité

BESOIN DE CÉLÉBRATION DE LA VIE

Célébrer la création de la vie, les rêves réalisés
Faire le deuil (de son bébé, de ses rêves...)
Ritualisation
Rendre grâce
Intensité
Humour, rire, jeu



5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI

Parent du sexe opposé

Entre 2 et 4 ans

On a menti à l'enfant que j'étais, on n'a pas répondu à mes attentes, on a trahi ma confiance, on s'est servi de moi...

J'aime me sentir spécial et contrôler les autres. Mon impatience me porte à la manipulation, mais aussi me fait fuir l'engagement...



Blessure de TRAHISON Masque du CONTRÔLANT

Parent du même sexe

Dès la conception

L'enfant que j'étais ne s'est pas senti vraiment accueilli, accepté, désiré, choyé et aimé...

Perfectionniste, idéaliste, mais doutant de ma valeur, je crois ne pas avoir le droit d'exister, je fuis la réalité et je m'isole du monde...



Blessure de REJET Masque du FUYANT

Parent du sexe opposé

Entre 0 et 3 ans

L'enfant que j'étais ne s'est pas senti soutenu, écouté, ni même entouré sur le plan affectif...

Redoutant la solitude, j'existe à travers les autres et fais tout pour attirer leur attention et leur soutien...



Blessure d'ABANDON Masque du DÉPENDANT

Parent(s) castrateur(s)

Entre 1 et 3 ans

L'enfant que j'étais s'est senti brimé dans son envie et sa liberté d'éprouver le plaisir physique...

Sensuel mais soumis, je cherche le plaisir mais le redoute, je me sacrifie pour l'autre, de peur de me sentir indigne...



Blessure d'HUMILIATION Masque du MASOCHISTE

Parent du même sexe

Entre 4 et 6 ans

L'insensibilité et la froideur de mon parent référent ont freiné le développement de mon individualité...

Exigeant envers moi et les autres, je passe pour froid et insensible. Mon optimisme de surface cache la peur de ne pas mériter l'amour...



Blessure d'INJUSTICE Masque du RIGIDE