



SECTION AMIRA - MADAME NIEVA « TRAVAIL SUR SOI »

**Savoir exprimer ses BESOINS  
grâce à la Communication Non Violente (C.N.V.)**

Source : Rosenberg M., *Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs. Introduction à la Communication Non Violente*, La Découverte, 2002, 2005

**NOUS POUVONS AVOIR BESOIN DE :**

Intégrité	Beauté
Authenticité	Harmonie
Créativité	Inspiration
Estime de soi	Ordre
Sens	Paix
...	Suivre ses rêves, ses projets de vie, ses valeurs
Chaleur humaine	...
Compréhension	Mouvement, exercice
Délicatesse	Toucher, contact physique
Honnêteté	...
Respect	
Soutien	
...	
Humour/légèreté	
Amusement	
Rire	
...	