

**80 formulations pouvant remplacer « j'ai besoin de », « as-tu besoin de ? »,
pour faciliter l'usage d'un CNV plus naturelle**

- J'ai de l'ardeur pour
- J'ai le désir de
- J'ai le rêve de
- J'ai le souci de
- J'ai l'élan de
- J'ai un idéal de
- J'ai une valeur de

- J'aimerais
- J'apprécierais
- J'aspire
- Je cherche
- Je serais à l'aise
- Je serais comblé
- Je souhaiterais
- Je suis attaché
- Je voudrais

- Je me sens déterminé à vivre
- Je me sens empli de
- Je me sens favorisé en vivant
- Je me sens habité par
- Je me sens inspiré par
- Je me sens invité à
- je me sens nourri par
- Je me sens ouvert à
- Je me sens pénétré de
- Je me sens plein de
- Je me sens porté par
- Je me sens poussé par
- Je me sens privilégié en vivant
- Je me sens résolu à vivre
- Je me sens riche de

- J'adore
- J'affectionne
- J'ai de l'appétit pour
- J'ai de l'enthousiasme pour
- J'ai soif de
- Je chéris
- Je craque pour
- Je goûte
- Je kiffe
- Je me réjouis de
- Je prise
- Je savoure
- Je suis emballé par
- Je suis stimulé par
- Je tiens à

- Ca a du sens
- Ca a une grande signification
- Ca compte
- Ca m'agrée
- Ca me plairait
- Ca me tient à coeur
- Ca m'est agréable de
- Ca m'est cher
- Ca m'est indispensable
- Ca m'est nécessaire

- C'est adéquat pour moi
- C'est approprié pour moi
- C'est capital pour moi
- C'est crucial pour moi
- C'est décisif pour moi
- C'est essentiel pour moi
- C'est fondamental pour moi
- C'est impératif pour moi
- C'est important pour moi
- C'est juste pour moi
- C'est pertinent pour moi
- C'est précieux pour moi
- C'est primordial pour moi
- C'est une priorité pour moi
- C'est urgent pour moi
- C'est vital pour moi

- C'est une forme de
- C'est une manière de
- C'est une sorte de

- Ca me botterait
- Ca serait cool
- Ca serait formidable
- Ca serait le pied
- Ca serait trop