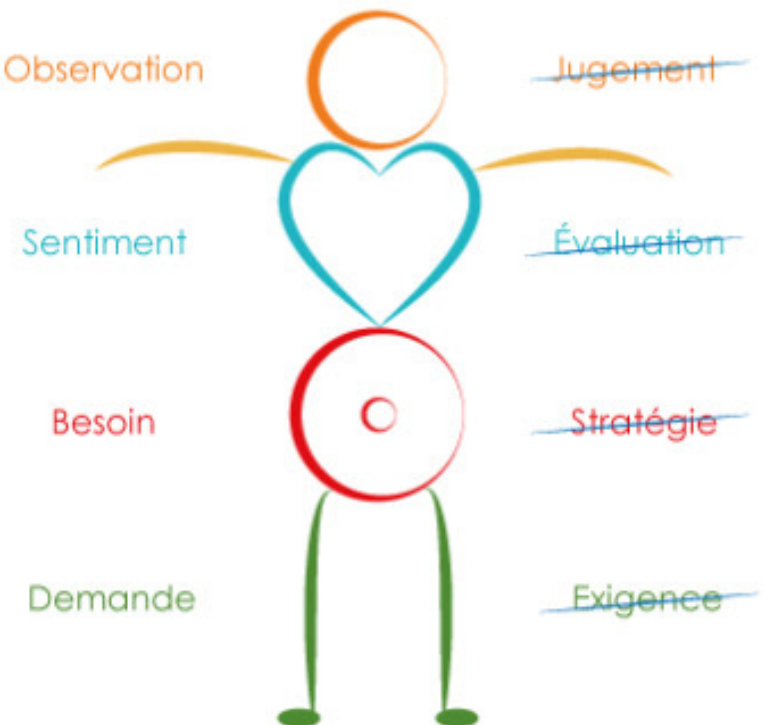


Les clés de Communication Non Violente



D'après M. Rosenberg

QUELQUES BESOINS FONDAMENTAUX

SURVIE

- Abri
- Air, respiration
- Alimentation
- Évacuation
- Hydratation
- Lumière
- Repos
- Reproduction (survie de l'Espèce)
- Mouvement, exercice
- Rythme (respect du)

SÉCURITÉ

- Confiance
- Harmonie
- Paix
- Préservation (du temps et de l'énergie)
- Protection
- Réconfort
- Sécurité (affective et matérielle)
- Soutien

LIBERTÉ

- Autonomie
- Indépendance

- Émancipation
- Libre arbitre (exercice de son)
- Spontanéité
- Souveraineté

RÉCRÉATION

- Dévouement, détente
- Jeu
- Récréation
- Ressourcement
- Rire

BESOINS RELATIONNELS

- Appartenance
- Attention
- Communion
- Compagnie
- Contact
- Empathie
- Intimité
- Partage
- Proximité
- Amour
- Chaleur humaine
- Dédicatesse, tact
- Honnêteté, sincérité
- Respect

IDENTITÉ

- Cohérence, accord avec ses valeurs
- Affirmation de soi
- Appartenance identitaire
- Authenticité
- Confiance en soi
- Estime de soi /de l'autre
- Évolution
- Respect de soi /de l'autre
- Intégrité

PARTICIPATION

- Contribuer au bien être ou à l'épanouissement de soi / de l'autre
- Coopération
- Concentration
- Co-création
- Connexion
- Expression
- Interdépendance

ACCOMPLISSEMENT DE SOI

- Actualisation de ses potentialités
- Beauté
- Création
- Expression

- Inspiration
- Réalisation
- Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves...
- Évolution – apprentissage
- Spiritualité

SENS

- Clarté
- Comprendre
- Discernement
- Orientation
- Signification
- Transcendance
- Unité
- Communion

CÉLÉBRATION

- Appréciation
- Contribution à la vie (des autres / de la mième)
- Partage des joies et des peines
- Prendre la mesure de deuil et de perte (d'une occasion, d'une affection, d'un rêve...)
- Ritualisation
- Reconnaissance, gratitude

Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont assouvis

à l'aise	exubérant(e)	ragaillard(e)	vivifié(e)
admiratif(ve)	fasciné(e)	rasséré(e)	<i>ou bien d'humeur...</i>
alerte	fluide	rassasié(e)	aventureuse
allégué(e)	frémissant(e)	rassuré(e)	câlme
amoureux(se)	gai(e)	ravi(e)	espiègle
amusé(e)	gonflé(e) à bloc	ravigoté(e)	insouciant(e)
apaisé(e)	grisé(e)	réconforté(e)	pétillante
attendri(e)	heureux(se)	reconnaissant(e)	
attentif(ve)	hilaré	régénéré(e)	<i>ou bien plein...</i>
aux anges	inspiré(e)	réjoui(e)	d'affection
béat(e)	intéressé(e)	remonté(e)	d'amour

Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont inassouvis

à bout	découragé(e)	frustré(e)	navré(e)
abattu(e)	déçu(e)	furieux(se)	nerveux(se)
accablé(e)	défensive (sur la)	géné(e)	paniqué(e)
affligé(e)	démoralisé(e)	haineux(se)	peiné(e)
affolé(e)	dépit(e)	hésitant(e)	perplexe
agacé(e)	déprimé(e)	honteux(se)	perturbé(e)
agité(e)	dérouté(e)	horrifié(e)	pessimiste
alarmé(e)	désappointé(e)	horripilé(e)	préoccupé(e)
amer(e)	désemparé(e)	impatient(e)	réticent(e)
angoissé(e)	désenchanté(e)	impuissant(e)	saturé(e)
anxieux(se)	désespéré(e)	indécis(e)	sceptique

Evaluations masquées

Les mots suivants sont souvent confondus avec des sentiments. En fait, ce sont des évaluations ou des interprétations des actions d'autres personnes ou encore des jugements de nous-même ou des autres.

Ces mots nous retirent notre responsabilité.

Accusations	Attaque	Domination	Dévalorisation	Tromperie	Rejet	Désorganisé(e)
Accusé(e)	Acculé(e)	Contraint(e)	Bafoué(e)	Bluffé(e)	Abandonné(e)	Inadéquante
Blâmé(e)	Agressé(e)	Coincé(e)	Déconsidéré(e)	Dupé(e)	Délaissé(e)	Incapable
Blessé(e)	Agrippé(e)	Etouffé(e)	Diminué(e)	Escroqué(e)	Détesté(e)	Incompétent(e)
Culpabilisé(e)	Arraché(e)	Forcé(e), obligé(e)	Inadéquat(e)	Exploité(e)	Écarté(e)	Indigne
Entraîné(e)	Bousculé(e)	Humilié(e)	Incapable	Floué(e)	Ignoré(e)	Médiocre
Jugé(e)	Ecrasé(e)	Maltraité(e)	Incompétent(e)	Manipulé(e)	Incompris(e)	Sot(te)
Mise en cause	Harcelé(e)	Materné(e)	Indigne	Piégré(e)	Indésirable	Stupide
Pressurisé(e)	Insulté(e)	Méprisé(e)	Intimidé(e)	Refait(e)	Invisible	
Prise en faute	Menacé(e)	Persécuté(e)	Rabaissé(e)	Roulé(e)	Largué(e)	
Suchargé(e)	Offensé(e)	Piétiné(e)	Sali(e)	Trahi(e)	Négligé(e)	
Volé(e)	Provoqué(e)	Ridiculisé(e)	Sans valeur	Trompé(e)	Nié(e)	
	Piégré(e)	Vaincu(e)		Utilisé(e)		

encouragé(e)	intrigué(e)	revigoré(e)	d'appréciation
en effervescence	joyeux(se)	satisfait(e)	d'ardeur
enflammé(e)	jubilant(e)	sécurisé(e)	de compréhension
en harmonie avec	léger(e)	serein(e)	de courage
enjoué(e)	libre	sidéré(e)	de curiosité
enthousiasmé(e)	liesse (en)	soulagé(e)	de douceur
espiègle	nourri(e)	stimulé(e)	d'élan
étonné(e)	optimiste	sûr de soi	d'énergie
étourdi(e)	paisible	touché(e)	d'entraîn
éveillé(e)	paix (en)	tranquille	d'espoir
exalté(e)	passionné(r)	transporté(e)	de gratitude
expansif(ve)	proche	de joie	de tendresse
expansion (en)	radieux(se)	vibrant(e)	de vitalité (vie)
extase (en)	radouci(e)	vivant(e)	de zèle

atterré(e)	désolé(e)	inerte	
attristé(e)	désorienté(e)	inquiet(e)	<i>ou bien plein...</i>
blessé(e)	détaché(e)	insatisfait(e)	d'agressivité
bouleversé(e)	écoeuré(e)	instable	d'appréhension
cafardeux(se)	effrayé(e)	intrigué(e)	d'aversion
choqué(e)	embarrassé(e)	irrité(e)	de dégoût
confus(e)	en colère	jaloux(se)	de culpabilité
consterné(e)	énervé(e)	las(sé(e))	d'ennui
contrarié(e)	épuisé(e)	mal à l'aise	de lassitude
craintif(ve)	exaspéré(e)	malheureux(se)	de pitié
crispé(e)	excédé(e)	mécontent(e)	de rancœur
débordé(e)	fâché(e)	méfiant(e)	de réserve
déconcerté(e)	fatigué(e)	mélancolique	de ressentiment
décontenancé(e)	fragile	moral (qui n'a pas)	

