

## Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont assouvis

A l'aise	Exubérant-e	Rasséré-né-e	<b>Ou bien d'humeur...</b>
Admiratif-ve	Fasciné-e	Rassasié-e	Aventureuse
Alerte	Fluide	Rassuré-e	Câline
Allégé-e	Frémissant-te	Ravi-e	Espiègle
Amoureux-se	Gai-e	Ravigoté-e	Insouciant-e
Amusé-e	Gonflé-e à bloc	Réconforté-e	Pétillante
Apaisé-e	Grisé-e	Reconnaissant-e	
Attendri-e	Heureux-se	Régénéré-e	<b>Ou bien plein...</b>
Attentif-ve	Hilare	Réjouï-e	D'affection
Aux anges	Inspiré-e	Remonté-e	D'amour
Béat-e	Intéressé-e	Revigoré-e	D'appréciation
Bien disposée-e	Intrigué-e	Satisfait-e	D'ardeur
Bouleversé-e	Joyeux-se	Sécurisé-e	De compréhension
Calme	Jubilant-te	Serein-e	De courage
Charmé-e	Léger-ère	Sidé-ré-e	De curiosité
Comblé-e	Libre	Soulagée-e	De douceur
Confiant-e	Liesse (en)	Stimulé-e	D'élan
Content-e	Mobilisée-e à	Sûr de soi	D'énergie
De bonne humeur	Nourri-e	Touché-e	D'entrain
Décontracté-e	Optimiste	Tranquille	D'espoir
Délivré-e	Paisible	Transporté-e de joie	De gratitude
Détendu-e	En paix	Vibrant-e	De tendresse
Ebahi-e	Passionné-e	Vivant-e	De vitalité (vie)
Ebloui-e	Proche	Vivifié-e	De zèle
Effervescence (en)	Radieux-se		
Egayé-e	Radouci-e		
Electrisée-e	Ragailardi-e		

## Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont inassouvis

A bout	Déçu-e	Gêné-e	Paniqué-e
Abattu-e	Sur la défensive	Haineux-se	Peiné-e
Accablé-e	Démoralisé-e	Hésitant-e	Perplexe
Affligé-e	Dépité-e	Honteux-se	Perturbé-e
Affolé-e	Déprimé-e	Horri-fié-e	Pessimiste
Agacé-e	Dérouté-e	Horripilé-e	Préoccupé-e
Agité-e	Désappointé-e	Impatient-e	Réticent-e
Alarmé-e	Déseparé-e	Impuissant-e	Saturé-e
Amer-ère	Désenchanté-e	Incommodé-e	Sceptique
Angoissé-e	Désespéré-e	Indécis-e	Secoué-e
Anxieux-se	Désolé-e	Inerte	Seul-e
Atterré-e	Désorienté-e	Inquiet-ète	Soucieux-se
Attristé-e	Détaché-e	Insatisfait-e	Soupçonneux-se
Blessé-e	Ecoeuré-e	Instable	Stupéfait-e
Bouleversé-e	Effrayé-e	Intrigué-e	Surexcité-e
Cafardeux-se	Embarassé-e	Irrité-e	Surpris-e
Choqué-e	Embrouillé-e	Jaloux-se	Terrifié-e
Confus-e	En colère	Lassé-e	Tiraillé-e
Consterné-e	Enervé-e	Lourd-e	Tourmenté-e
Contrarié-e	Epuisé-e	Mal à l'aise	Triste
Courroucé-e	Exaspéré-e	Malheureux-se	Troublé-e
Craintif-ve	Excédé-e	Mécontent-e	Ulcéré-e
Crispé-e	Fâché-e	Méfiant-e	Vexé-e
Débordé-e	Fatigué-e	Mélancolique	Vidé-e
Déconcerté-e	Fragile	Moral (qui n'a pas)	
Décontenancé-e	Frustré-e	Navré-e	<b>Ou bien d'humeur...</b>
Découragé-e	Furieux-se	Nerveux-se	Chagrine

## 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 des jugements de nous-mêmes ou des autres. Ces mots nous retirent notre responsabilité.

### Accusation

Accusé-e
Blâmé-e
Blessé-e
Culpabilisé-e
Entrainé-e
Jugé-e
Mis-e en cause
Préssurisé-e
Pris-e en faute
Surchargé-e
Volé-e

### Attaque

Acculé-e
Agressé-e
Agrippé-e
Arraché-e
Bousculé-e
Ecrasé-e
Harcelé-e
Insulté-e
Menacé-e
Offensé-e
Provoqué-e

### Domination

Contraint-e
Coïncé-e
Etouffé-e
Forcé-e, obligé-e
Humilié-e
Maltraité-e
Materné-e
Méprisé-e
Persécuté-e
Piétiné-e
Ridiculisé-e

### Dévalorisation

Bafoué-e
Déconsidéré-e
Diminué-e
Inadéquat-e
Incapable
Incompétent-e
Indigne
Intimidé-e
Rabaissé-e
Sali-e
Sans valeur

### Tromperie

Bluffé-e
Dupé-e
Escroqué-e
Exploité-e
Floué-e
Manipulé-e
Pié-gé-e
Refait-e
Roulé-e
Trahi-e
Trompé-e

### Rejet

Abandonnée-e
Délaissé-e
Détesté-e
Ecarté-e
Ignoré-e
Incompris-e
Indésirable
Invisible
Largué-e
Négligé-e
Nié-e

### Désorganisé-e

Inadéquat-e
Incapable
Incompétent-e
Indigne
Médiocre
Sot-te
Stupide

### Ou bien plein...

D'agressivité
D'appréhension
D'aversion
De dégoût
De culpabilité
D'ennui
De lassitude
De peur, de trouille
De pitié
De rancœur
De réserve
De ressentiment

## Besoins humains

Quelques uns des besoins humains que nous avons tous en commun.  
 Energie vitale qui nous mobilise pour agir dans le sens qui va nous faire croître.  
 Les besoins ne sont attachés ni à une personne en particulier, ni à un objet.  
 Ne pas confondre les besoins avec les moyens pour les satisfaire.

### BIEN ETRE/SURVIE

Abri  
 Alimentation, hydratation, évacuation  
 Expression sexuelle  
 Lumière  
 Mouvement, repos  
 Reproduction (survie espèce)  
 Respiration  
 Stimulation sensorielle  
 Sécurité (affective et matérielle)  
 Préservation (du temps, de l'énergie)  
 Protection  
 Réconfort  
 Soutien

### INTERDEPENDANCE

Acceptation  
 Affection, amour  
 Appartenance  
 Appréciation  
 Chaleur humaine  
 Confiance  
 Considération  
 Contribution à la vie (des autres, la mienne)  
 Donner et recevoir (de l'attention, affection, amour, tendresse)  
 Empathie  
 Intimité, proximité  
 Partage, participation  
 Respect de soi / de l'autre  
 Stimulation

### JEU

Défolement  
 Récréation  
 Ressourcement

### ACCOMPLISSEMENT

Apprentissage  
 Authenticité  
 Beauté, harmonie  
 Conscience  
 Créativité  
 Croissance, évolution  
 Expression  
 Inspiration  
 Intégrité  
 Paix  
 Réalisation  
 Sens  
 Sincérité, honnêteté (qui nous permet de tirer des leçons de nos limites)  
 Spiritualité

### AUTONOMIE

Choisir ses rêves/objectifs/valeurs  
 Choisir les moyens de réaliser ses rêves

### CELEBRATION

De la vie et des réalisations  
 Des deuils et des pertes (d'une affection, d'un rêve...)  
 Partage des joies et des peines

# LE PROCESSUS CNV

Exprimer avec clarté ce qui se passe en moi sans jugement ni exigence

1. Les observations (faits concrets) qui contribuent ou non à mon bien être

« lorsque je vois, j'entends, je me rappelle... »

2. Comment je me sens en relation avec ces faits

« je me sens... »

3. Les besoins qui sont à l'origine de mes sentiments.

« parce que j'ai besoin de... »

Exprimer clairement la demande qui pourrait contribuer à mon bien être, sans exigence

4. Les actions concrètes, réalisables en langage affirmatif, que je voudrais voir entreprises, dans l'instant présent

« et maintenant, serais-tu d'accord de... ? »

Recevoir avec empathie ce qui se passe en l'autre sans entendre ni critique ni exigence

1. Les observations (faits concrets) qui contribuent ou non à son bien être

« quand tu entends, tu vois, tu te rappelles... »

2. Comment elle/il se sent en relation avec ces faits (forme interrogative)

« est-ce que tu te sens... ? »

3. Les besoins qui sont à la source de ses sentiments

« parce que tu as besoin de... ? »

Accueillir avec empathie les demandes de l'autre sans entendre une exigence

4. Les actions concrètes qu'elle/il voudrait voir entreprises

« est-ce bien ça ? »

« et maintenant, aimerais-tu... ? »