

Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont assouvis

A l'aise	Exubérant-e	Rasséréné-e	Ou bien d'humeur...
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	Ou bien plein...
Attentif-ve	Hilare	Réjoui-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(e)-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	Horriblié-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	Ou bien d'humeur...
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
Coincé-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
Piégé-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 d'humeur...

Chagrine
Maussade
Massacrante
Morose
Sombre

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... ? »