

- LA COMMUNICATION NON VIOLENTE -

auto-empathie

expression

écoute

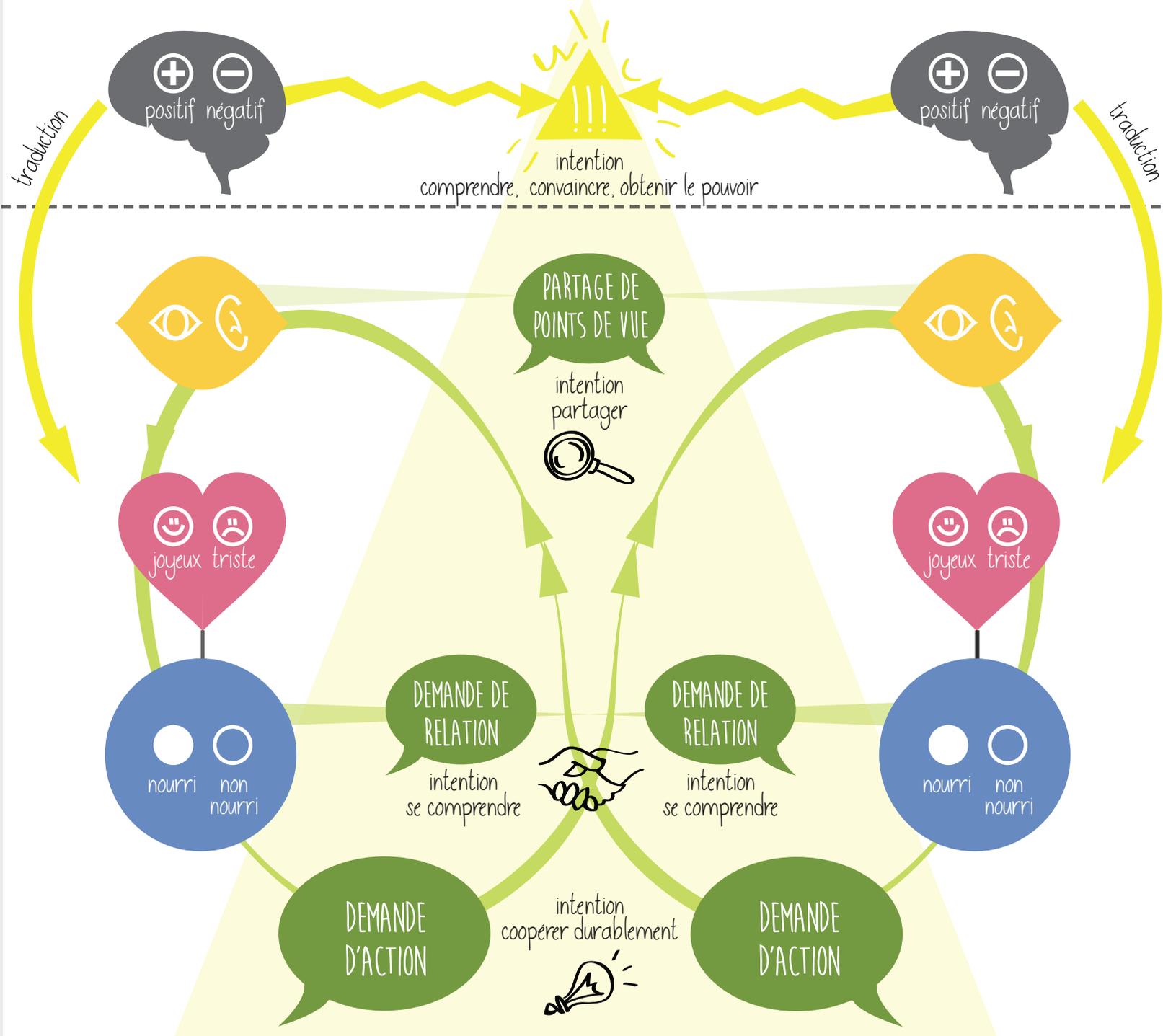
MENTAL

OBSERVATION

SENTIMENTS

BESOINS

DEMANDES



+ déni de responsabilité
exigence
jugement et reproche
- dangereux

- stimuli
- factuel
- précision
- référentiel
- dans le corps
- indicateurs
- évaluations masquées
- universels
- vitaux
- précieux
- compatibles
- sources
- concrète
- positive
- temporelle
- réalisable
- négociable
- cadeau

**SENSATIONS
ET SENTIMENTS
AGRÉABLES**



SÉRÉNITÉ
calme, serein, tranquille, détendu, paisible, centré, confiant, ouvert, inspiré, à l'aise, confortable

GAÏETÉ
enjeu, revigore, vivifie, enthousiaste, plein d'entrain, pétillant, amusé

JOIE
gai, heureux, léger, excité, joyeux, de bonne humeur, reconnaissant, confiant

SURPRIS
ébahi, étonné, surpris

PLEIN D'AMOUR
plein d'affection, plein d'appréciation, nourri, reconnaissant, plein de gratitude

PLEIN D'INTÉRÊT
curieux, intrigue, captive, éveille, mobilise, passionné, fasciné

ET ENCORE
bien disposé, ému, encouragé, ragouillard...

TRISTESSE
navré, peiné, découragé, désabusé, consterné, démoralisé, impuissant, abattu, déborde

PEUR
alarmé, apeuré, aragoisé, anxieux, inquiet, effrayé, tendu, sur ses gardes, craintif

COLÈRE
en colère, exaspéré, agacé, contrarié, nerveux, irrité, humilié, crispé, ulcéré, excédé

FUREUR
furieux, hors de soi, enragé

TERREUR
terrifié, horrifié, paniqué, épouvanté

CONFUSION
perplexe, hésitant, trouble, inconfortable, tiraillé, partagé, embarrassé, mal à l'aise, frustré, agité

SURPRISE
stupéfait, perplexe, choqué, abasourdi, désorienté, étonné, intrigué

FATIGUE
épuisé, inerte, las, dépassé, saturé, sans élan

DÉGÔT
dégouté, écoeuré

**SENSATIONS
ET SENTIMENTS
DÉSAGRÉABLES**



**QUELQUES
EXPRESSIONS
QUI INDIQUENT
QUE NOUS SOMMES
DANS LE MENTAL**



« JE SENS QUE ... »

« TU AS BESOIN QUE JE ... »

« J'AI BESOIN QUE TU ... »

DÉVALORISATION
bête, déconsidère, dévalorise, diminue, inadéquat, incapable, incompetent, indigne, minable, nul, pas important, sans valeur, stupide

DOMINATION
bride, contraint, coince, domine, étouffe, humilie, maltraite, méprise, oblige, persécute, piétine, rabaisse, ridiculise

REJET
abandonne, délaisse, déteste, écarte, ignore, incompris, invisible, isolé, rejeté, laisse pour compte, largue, néglige, nie, pas accepté, pas apprécié

ATTAQUE
accule, agresse, attaque, écrase, harcèle, insulte, menace, pression, provoque, surcharge, surmène, vaincu, viole

TROMPERIE
dûpe, escroque, exploite, floue, manipulé, piège, trahi, trompé, utilise

ACCUSATION
accuse, coupable, fautif, juge, pris en faute

CÉLÉBRATION
appréciation, gratitude, partage des joies et des peines, prendre la mesure de deuil et de perte, reconnaissance

IDENTITÉ
coherence avec ses valeurs, affirmation de soi, authenticité, confiance en soi, estime de soi, respect de soi/de l'autre, intégrité

BESOINS RELATIONNELS
appartenance, attention, chaleur humaine, communion, délicatesse, empathie, tact, honnêteté, intimité, partage, proximité, respect, sincérité

ACCOMPLISSEMENT DE SOI
actualisation de ses potentialités, beauté, choix, création, expression, évolution, inspiration, réalisation, spiritualité

SÉCURITÉ
confiance, harmonie, paix, préservation de son énergie, protection, reconfort, soutien

SURVIE
Air, nourriture, lumière, repos, mouvement, respect de son rythme

PARTICIPATION
contribution, coopération, concertation, co-création, expression, interdépendance

LIBERTÉ
autonomie, indépendance, libre arbitre, spontanéité, souveraineté

SENS
clarté, comprendre, discernement, orientation, signification, transcendance, unité, communion

RÉCRÉATION
détente, jeu, récréation, ressourcement

**QUELQUES BESOINS
FONDAMENTAUX
QUE NOUS
AVONS TOUS
EN COMMUN**

