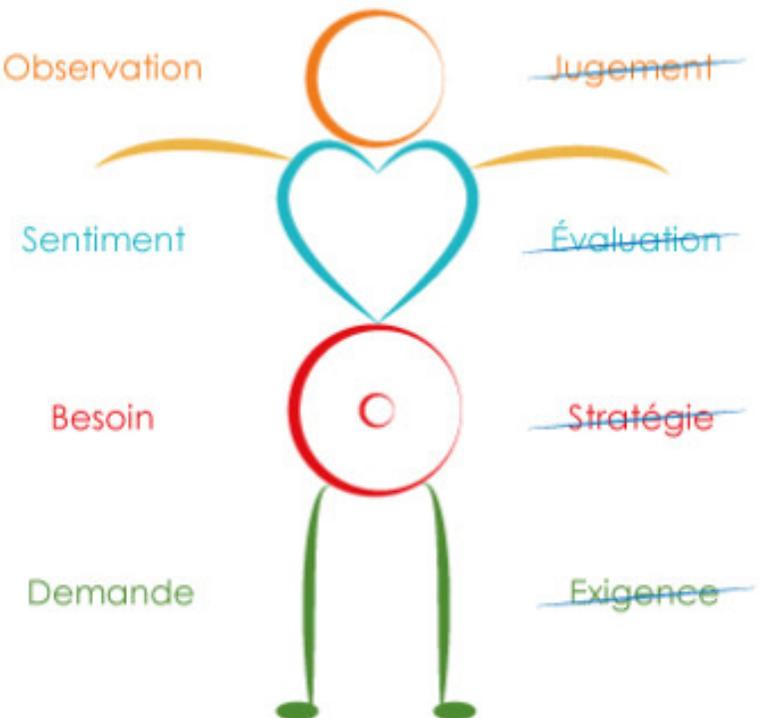


# Les clés de Communication Non Violente



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
- Dédicasse, 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                |
| allégé(e)     | frémissant(e)    | rassuré(e)       | câline                     |
| 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)  |              |                |

calme  
charmé(e)  
comblé(e)  
confiant(e)  
content(e)  
de bonne humeur  
décontracté(e)  
délivré(e)  
détendu(e)  
ébahi(e)  
ébloui(e)  
effervescence (en)  
égayé(e)  
électrisé(e)  
emballé(e)  
émerveillé(e)  
émoustillé(e)  
enchanté(e)  
encouragé(e)  
en effervescence  
enflammé(e)  
en harmonie avec  
enjoué(e)  
enthousiasmé(e)  
espiègle  
étonné(e)  
étourdi(e)  
éveillé(e)  
exalté(e)  
expansif(ve)  
expansion (en)  
extase (en)

intrigué(e)  
joyeux(se)  
jubilant(e)  
léger(e)  
libre  
liesse (en)  
nourri(e)  
optimiste  
paisible  
paix (en)  
passionné(r)  
proche  
radieux(se)  
radouci(e)

revigoré(e)  
satisfait(e)  
sécurisé(e)  
serein(e)  
sidéré(e)  
soulagé(e)  
stimulé(e)  
sûr de soi  
touché(e)  
tranquille  
transporté(e)  
de joie  
vibrant(e)  
vivant(e)

d'appréciation  
d'ardeur  
de compréhension  
de courage  
de curiosité  
de douceur  
d'élan  
d'énergie  
d'entrain  
d'espoir  
de gratitude  
de tendresse  
de vitalité (vie)  
de zèle

atterré(e)  
attristé(e)  
blessé(e)  
bouleversé(e)  
cafardeux(se)  
choqué(e)  
confus(e)  
consterné(e)  
contrarié(e)  
craintif(ve)  
crispé(e)  
débordé(e)  
déconcerté(e)  
décontenancé(e)

désolé(e)  
désorienté(e)  
détaché(e)  
écoeuré(e)  
effrayé(e)  
embarrassé(e)  
en colère  
énervé(e)  
épuisé(e)  
exaspéré(e)  
excédé(e)  
fâché(e)  
fatigué(e)  
fragile

inerte  
inquiet(e)  
insatisfait(e)  
instable  
intrigué(e)  
irrité(e)  
jaloux(se)  
las(sé(e))  
mal à l'aise  
malheureux(se)  
mécontent(e)  
méfiant(e)  
mélancolique  
moral (qui n'a pas)

seul(e)  
soucieux(se)  
suspenseux(se)  
stupéfait(e)  
surexcité(e)  
surpris(e)  
terrifié(e)  
tirailé(e)  
tourmenté(e)  
triste  
troublé(e)  
ulcéré(e)  
vexé(e)  
vidé(e)  
*ou bien d'humeur...*  
chagrine  
maussade  
morose  
sombre  
*ou bien plein...*  
d'agressivité  
d'appréhension  
d'aversion  
de dégoût  
de culpabilité  
d'ennui  
de lassitude  
de pitié  
de rancœur  
de réserve  
de ressentiment

