

## Sensibilisation à la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg

Les sensations,  
émotions,  
sentiments,  
  
sont les  
indicateurs

CALME	JOIE	CONFIANCE	ENERGIE	SURPRISE	AMOUR	COLERE	TRISTESSE	PEUR	FATIGUE	CONFUSION	TENSION
Paisible Serein A l'aise En paix Détendu Tranquille Relaxé Centré	Content Satisfait Heureux Joyeux Gai Ravi Epanoui Enjoué Enchanté Excité	Soulagé Rassuré Rasséréné En sécurité Confiant Libre	Bien éveillé Plein de vie Plein d'énergie Plein de courage Gonflé à bloc Rayonnant Revigoré Puissant	Curieux Intrigué Etonné Surpris Décontenancé Ebahi Sidééré	Plein de tendresse Plein de compassion Plein de gratitude Reconnaissant Charmé Emu Touché Passionné	Agacé Mécontent Contrarié Enervé Irrité Fâché Exaspéré Excédé Furieux Amer Dégoûté Ecoeuré	Triste Peiné Bouleversé Navré Malheureux Démoralisé Déprimé Désespéré Seul	Inquiet Alarmé Apeuré Tendu Bloqué Effrayé Angoissé Paniqué Horrifié Terrifié Terrorisé	Fatigué Mou Sans élan Accablé Epuisé Las A bout	Perplexe Hésitant Embrouillé Embarrassé Partagé Tirillé Déchiré Mal à l'aise Troublé Décontenancé Sceptique	Nerveux Stressé Sous pression Dépassé Débordé Saturé Submergé

**SATISFAITS**

**INSATISFAITS**

**BESOINS HUMAINS**

de l'état de la  
satisfaction de  
nos besoins  
fondamentaux,  
de l'état de la  
vie en nous

Survie, sécurité	Sensations	Relation	Respect de soi	Réalisation de soi	Accueil et Célébration de la vie	Grandes aspirations
Alimentation Hydratation, Evacuation Respiration Reproduction Repos Lumière Abri Sécurité	Mouvement Contact physique Douceur Chaleur humaine Tendresse Stimulation sensorielle Détente	Communication Acceptation, Affection Appartenance à 1 groupe Appréciation, Attention, Confiance, Authenticité, Fiabilité Compréhension, Empathie, Intimité, Partage, Amour, Reconnaissance, Respect, Equité, Justice Réconfort, Soutien, Contribution à la vie, Clarté, Simplicité Cohérence, Conscience de l'interdépendance	Connaissance de soi Estime de soi Respect de soi, de son rythme Autonomie Choix de ses rêves, valeurs, buts et de la manière de les atteindre Solitude, espace pour soi	Action Accomplissement Créativité Apprentissage Participer à Authenticité Sens Évolution Inspiration	Deuils, pertes des êtres, des rêves  Naissances, créations, rêves réalisés  Jeu, fête  Intensité	Amour Beauté Harmonie Ordre Paix