

## Sensibilisation à la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg

Les sensations,  
émotions,  
sentiments,

sont les

indicateurs

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

CALME	JOIE	CONFIANCE	ENERGIE	SURPRISE	AMOUR	COLERE	TRISTESSE	PEUR	FATIGUE	CONFUSION	TENSION
Paisible Serein A l'aise En paix Dé tendu 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 Déconfiance Ebahi Sidéré	Plein de tendresse Plein de compassion Plein de gratitude Reconnaissant Charmé Emu Touché Passionné	Agacé Mécontent Contrarié Enervé Irrité Fâché Exaspéré Excédé Furieux Amer Dégouté Ecoeuré	Triste Peiné Bouleversé Navré Malheureux Démoralisé Déprimé Désespéré Seul	Inquiet Alarmé Apeuré Tendu Bloqué Effrayé Angoissé Paniqué Horriifié Terrifié	Fatigué Mou Sans élan Accablé Epuisé Las A bout	Perplexe Hésitant Embroillé Embarassé Partagé Tirailleur Déchiré Mal à l'aise Troublé Décontenté Sceptique	Nerveux Stressé Sous pression Dépassé Débordé Saturé Submergé

SATISFAITS

INSATISFAITS



BESOINS HUMAINS

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