

### Sensibilisation à la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg

Les sensations, émotions, sentiments,

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 Fier Epanoui Enjoué Enchanté Excité	Soulagé Rassuré Rasséréné Sécurisé 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 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 Dégoûté Ecoeuré	Triste Peiné Bouleversé Blessé Navré Malheureux Démoralisé Déprimé Désespéré Seul	Inquiet Alarmé Apeuré Tendu Bloqué Effrayé Angoissé Paniqué Horrifié Terrorisé	Fatigué Mou Sans élan Accablé Epuisé A bout	Perplexe Hésitant Embroûillé Embarrassé Partagé Tiraillé Déchiré Troublé Décontenancé Sceptique	Nerveux Stressé Sous pression Dépassé Débordé Saturé Submergé

sont les indicateurs

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	Célébration de la vie	Grandes aspirations
Alimentation Hydratation, Authenticité Evacuation Respiration Reproduction Repos Lumière Abri Sécurité	Mouvement Contact physique Douceur Chaleur humaine Tendresse	Communication Acceptation, Affection Appartenance à 1 groupe Appréciation, Attention, Confiance, Honnêteté Compréhension, Empathie, Intimité, Partage, Amour, Expression sexuelle Reconnaissance, Respect, Equité, Justice Réconfort, Soutien, Contribution à la vie, Clarté, Simplicité Cohérence	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 Apprendre Participer à Authenticité Sens	Deuils, pertes des êtres, des rêves  Naisances, créations, rêves réalisés  Jeu, fête  Intensité	Amour Beauté Harmonie Ordre Paix