

## Liste des besoins et des mots pour exprimer les sentiments

### Besoins

Acceptation	Compréhension	Égalité des droits	Réalisation de soi
Altruisme	Confiance	Empathie	Recevoir
Amitié	Confiance en soi	Épanouissement	Recherche de sens
Amour	Conformisme	Estime de soi	Reconnaissance
Appartenance	Confort	Excellence	Réflexion
Appréciation	Contribution	Famille	Respect de l'autorité
Apprentissage	Conscience	Honnêteté	Respect de la vie
Authenticité	Considération	Indépendance	Respect de soi
Autonomie	Convivialité	Individualisme	Responsabilité
Autoritarisme	Coopération	Information	Rêves
Bonheur	Créativité	Intégrité	Rivalité
Célébration	Délicatesse	Intimité	Sécurité
Chaleur humaine	Démocratie	Justice	Sincérité
Clarté de l'objectif	Dépendance	Liberté	Solidarité
Cohérence	Discernement	Offrir	Solitude
Communauté	Discipline	Ordre	Soutien
Compassion	Écoute	Paix	Stimulation
Compétence	Éducation	Partage	Survie
Compétition	Effort	Plaisir	Tolérance

\* Liste inspirée de la communication non violente de Marshall Rosenberg.

## Quand mes besoins sont satisfaits, je suis :

AMOUR	FORCE	JOIE
accepté(e)	aimable	à l'aise
admiré(e)	alerte	bien dans ma peau
aimé (e)	audacieux(euse)	bienheureux(euse)
apprécié(e)	brave	calme
chaleureux(euse)	compétent(e)	chanceux(euse)
compatissant(e)	confiant(e)	comblé(e)
compréhensif(ive)	considéré(e)	content(e)
compris(e)	courageux(euse)	dégagé(e)
concerné(e)	décidé(e)	emballé(e)
désiré(e)	déterminé(e)	émerveillé(e)
dévoué(e)	énergique	enchanté(e)
doux (ce)	enthousiaste	encouragé(e)
émerveillé(e)	ferme	enthousiaste
enflammé(e)	fort(e)	excité(e)
envié(e)	franc(che)	fasciné(e)
estimé(e)	honnête	fier(ère)
généreux(euse)	important(e)	fortuné(e)
humain(e)	indispensable	gai(e)
important(e)	ouvert(e)	heureux(euse)
patient(e)	puissant(e)	joyeux(euse)
proche	rassuré(e)	libre
respecté(e)	responsable	paisible
spécial(e)	robuste	ravi(e)
sympathique	sécurisé(e) / sincère	reconnaissant(e)
tendre / valorisé(e)	trionphant(e) / vivant(e)	satisfait(e) / tranquille

\* Liste inspirée de la communication non violente de Marshall Rosenberg

## Quand mes besoins sont insatisfaits, je suis :

PEUR	FAIBLESSE	TRISTESSE	COLÈRE/HAINE	CONFUSION
affolé(e)	abattu(e)	affligé(e)	agacé(e)	agité(e)
alarmé(e)	accablé(e)	blessé(e)	agressif(ive)	angoissé(e)
apeuré(e)	affaissé(e)	bouleversé(e)	amer(ère)	anxieux(euse)
atterré(e)	affecté(e)	chagriné(e)	choqué(e)	confus(e)
craintif(ive)	blessé(e)	découragé(e)	dégoûté(e)	déboussolé(e)
débordé(e)	brisé(e)	déçu(e)	désolé(e)	dérangé(e)
dépassé(e)	déchiré(e)	démoralisé(e)	enragé(e)	dérouté(e)
désespéré(e)	démuni(e)	déprimé(e)	exaspéré(e)	désemparé(e)
distant(e)	dépendant(e)	désappointé(e)	fâché(e)	désorganisé(e)
ébranlé(e)	ébranlé(e)	désespéré(e)	froissé(e)	désorienté(e)
effrayé(e)	épuisé(e)	désillusionné(e)	frustré(e)	distrait(e)
fébrile	exténué(e)	désolé(e)	furieux(euse)	embarrassé(e)
inquiet(ète)	faible(e)	ennuyé(e)	impatient(e)	étonné(e)
nerveux(euse)	fatigué(e)	malheureux(euse)	indigné(e)	gêné(e)
paniqué(e)	fragile	mécontent(e)	insatisfait(e)	incertain(e)
peureux(euse)	impuissant(e)	mélancolique	irrité(e)	indécis(e)
stressé(e)	las(se)	misérable	méchant(e)	mal à l'aise
tendu(e)	perdu(e)	navré(e)	nerveux(euse)	mêlé(e)
terrifié(e)	résigné(e)	peiné(e)	révolté(e)	paralysé(e)
timide	tourmenté(e)	seul(e)	vexé(e)	surpris(e)
	secoué(e)	triste	violent(e)	tracassé(e)
	surmené(e)	vulnérable		troublé(e)

\* Liste inspirée de la communication non violente de Marshall Rosenberg

## Vocabulaire d'interprétation, ce sont des jugements

Ces adjectifs expriment une interprétation des actes d'autrui, ce n'est pas ce que nous ressentons. **Un vocabulaire à ne pas employer.** Je suis :

abandonné(e)	dévalorisé(e)	intimidé(e)	provoqué(e)
abusé(e)	dominé(e)	invisible	rabaissé(e)
accusé(e)	écrasé(e)	isolé(e)	rejeté(e)
attaqué(e)	emprisonné(e)	jugé(e)	ridiculisé(e)
bafoué(e)	envahi(e)	maltraité(e)	sali(e)
blâmé(e)	étouffé(e)	manipulé(e)	stupide
bousculé(e)	exploité(e)	materné(e)	surchargé(e)
coincé(e)	floué(e)	menacé(e)	trahi(e)
contraint(e)	harcelé(e)	méprisé(e)	trompé(e)
contrôlé(e)	humilié(e)	négligé(e)	utilisé(e)
critiqué(e)	ignoré(e)	obligé(e)	vaincu(e)
culpabilisé(e)	inadéquat(e)	pas aimé(e)	victime
délaissé(e)	incompétent(e)	pas apprécié(e)	visé(e)
dénigré(e)	incompris(e)	persécuté(e)	
détesté(e)	insulté(e)	piégé(e)	

\* Liste inspirée de la communication non violente de Marshall Rosenberg.