FANNY RONDELET

croire-en-moi.com

COMMUNICATION NONVIOLENTE

Le lexique de la CNV

- Les sentiments
- Les évaluations masquées
- Les besoins

SENTIMENTS · 1

Quand mes besoins sont satisfaits

Ce que je peux ressentir quand un ou plusieurs de mes besoins sont nourris.

- À l'aise
- Admiratif-ve
- Alerte
- Allégé-e
- Amoureux-se
- Amusé-e
- Apaisé-e
- Attendri-e
- Attentif-ve
- Aux anges
- Béat-e
- Bien disposé-e
- Bouleversé-e
- Calme
- Charmé-e
- Comblé-e
- Confiant-e
- Content-e
- De bonne humeur
- Décontracté-e
- Délivré-e
- Détendu-e
- Ébahi-e
- Ébloui-e
- Égayé-e
- Électrisé-e
- Emballé-e
- Émerveillé-e
- Émoustillé-e
- En effervescence
- En expansion
- En extase
- En harmonie avec
- En liesse
- En paix
- Enchanté-e
- Encouragé-e
- Enflammé-e
- Enjoué-e
- Enthousiasmé-e
- Espiègle
- Étonné-e
- Étourdi-e
- Éveillé-e
- Exalté-e
- Expansif-ve
- Exubérant-e
- Fasciné-e
- Fluide
- Frémissant-e
- Gai-e
- Gonflé-e à bloc
- Grisé-e
- Heureux-se
- Hilare
- Inspiré-e
- Intéressé-e
- Intrigué-e
- Joyeux-se
- Jubilant-e
- Léger-ère
- Libre
- Mobilisé-e
- Nourri-e
- Optimiste
- Paisible
- Passionné-e
- Proche
- Radieux-se
- Radouci-e
- Ragaillardi-e
- Rassasié-e
- Rasséréné-e
- Rassuré-e
- Ravi-e
- Ravigoté-e
- Réconforté-e
- Reconnaissant-e
- Régénéré-e
- Réjoui-e
- Remonté-e
- Revigoré-e
- Satisfait-e
- Sécurisé-e
- Serein-e
- Sidéré-e
- Soulagé-e
- Stimulé-e
- Sûr-e de soi
- Touché-e
- Tranquille
- Transporté-e de joie
- Vibrant-e
- Vivant-e
- Vivifié-e

Je suis d’humeur…

Aventureuse

Câline

Espiègle

Insouciante

Pétillante

Je suis plein·e…

d'affection

d'amour

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

de zèle

SENTIMENTS · 2

Quand mes besoins ne sont pas satisfaits

Ce que je peux ressentir quand un ou plusieurs de mes besoins sont insatisfaits.

- À bout
- Abattu-e
- Accablé-e
- Affligé-e
- Affolé-e
- Agacé-e
- Agité-e
- Alarmé-e
- Amer-ère
- Angoissé-e
- Anxieux-se
- Atterré-e
- Attristé-e
- Blessé-e
- Bouleversé-e
- Cafardeux-se
- Choqué-e
- Confus-e
- Consterné-e
- Contrarié-e
- Courroucé-e
- Craintif-ve
- Crispé-e
- Débordé-e
- Déconcerté-e
- Décontenancé-e
- Découragé-e
- Déçu-e
- Démoralisé-e
- Dépité-e
- Déprimé-e
- Dérouté-e
- Désappointé-e
- Désemparé-e
- Désenchanté-e
- Désespéré-e
- Désolé-e
- Désorienté-e
- Détaché-e
- Écœuré-e
- Effrayé-e
- Embarrassé-e
- Embrouillé-e
- En colère
- Énervé-e
- Épuisé-e
- Exaspéré-e
- Excédé-e
- Fâché-e
- Fatigué-e
- Fragile
- Frustré-e
- Furieux-se
- Gêné-e
- Haineux-se
- Hésitant-e
- Honteux-se
- Horrifié-e
- Horripilé-e
- Impatient-e
- Impuissant-e
- Incommodé-e
- Indécis-e
- Inerte
- Inquiet-ète
- Insatisfait-e
- Instable
- Intrigué-e
- Irrité-e
- Jaloux-se
- Lassé-e
- Lourd-e
- Mal à l'aise
- Malheureux-se
- Mécontent-e
- Méfiant-e
- Mélancolique
- Navré-e
- Nerveux-se
- Paniqué-e
- Peiné-e
- Perplexe
- Perturbé-e
- Pessimiste
- Préoccupé-e
- Réticent-e
- Sans moral
- Saturé-e
- Sceptique
- Secoué-e
- Seul-e
- Soucieux-se
- Soupçonneux-se
- Stupéfait-e
- Sur la défensive
- Surexcité-e
- Surpris-e
- Terrifié-e
- Tiraillé-e
- Tourmenté-e
- Triste
- Troublé-e
- Ulcéré-e
- Vexé-e
- Vidé-e

Je suis d’humeur…

Chagrine

Maussade

Massacrante

Morose

Sombre

Je suis plein·e…

d'agressivité

d'appréhension

d'aversion

de dégoût

de culpabilité

d'ennui

de lassitude

de peur, de trouille

de pitié

de rancœur

de réserve

de ressentiment

ATTENTION AUX FAUX AMIS

Les évaluations masquées

Certains mots ressemblent à des sentiments, mais n’en sont pas. Ce sont des **évaluations** ou des **interprétations** : un jugement sur ce que l’autre nous a fait, ou un jugement sur nous-mêmes.

Quand je dis « je me sens rejeté·e », je parle en réalité de ce que l’autre aurait fait. Ces mots nous retirent notre responsabilité : ils désignent un coupable au lieu de dire ce qui se passe en nous.

> Derrière chaque évaluation masquée se cache un vrai sentiment, et un besoin.

Comment les traduire

ÉVALUATION

« Je me sens ignoré·e »

→

CE QUE JE RESSENS

« Je me sens triste, seul·e »

Ces mots sont en réalité des jugements, que nous pouvons recycler en sentiments et besoins.

LES ÉVALUATIONS MASQUÉES

Les mots à repérer

Classés par famille, selon ce qu’ils reprochent à l’autre ou à soi.

Accusation

Accusé-e
Blâmé-e
Blessé-e
Culpabilisé-e
Entraîné-e
Jugé-e
Mis-e en cause
Pressurisé-e
Pris-e en faute
Surchargé-e
Volé-e

Attaque

Acculé-e
Agressé-e
Agrippé-e
Arraché-e
Bousculé-e
Écrasé-e
Harcelé-e
Insulté-e
Menacé-e
Offensé-e
Provoqué-e

Domination

Contraint-e
Coincé-e
Étouffé-e
Forcé-e, obligé-e
Humilié-e
Maltraité-e
Materné-e
Méprisé-e
Persécuté-e
Piétiné-e
Ridiculisé-e

Tromperie

Bluffé-e
Dupé-e
Escroqué-e
Exploité-e
Floué-e
Manipulé-e
Piégé-e
Refait-e
Roulé-e
Trahi-e
Trompé-e

Dévalorisation

Bafoué-e
Déconsidéré-e
Diminué-e
Inadéquat-e
Incapable
Incompétent-e
Indigne
Intimidé-e
Rabaissé-e
Sali-e
Sans valeur

Rejet

Abandonné-e
Délaissé-e
Détesté-e
Écarté-e
Ignoré-e
Incompris-e
Indésirable
Invisible
Largué-e
Négligé-e
Nié-e

Jugement de soi

Désorganisé-e
Inadéquat-e
Incapable
Incompétent-e
Indigne
Médiocre
Sot-te
Stupide

CE QUI NOUS RELIE TOUS

Les besoins humains

1

L’énergie vitale qui nous pousse à agir dans le sens de ce qui nous épanouit.

2

Un besoin n’est attaché ni à une personne en particulier, ni à un objet.

3

Ne pas confondre le besoin avec le moyen de le satisfaire.

BIEN-ÊTRE & SURVIE

Abri

Alimentation, hydratation, évacuation

Expression sexuelle

Lumière

Mouvement, repos

Reproduction (survie de l'espèce)

Respiration

Stimulation sensorielle

Sécurité (affective et matérielle)

Préservation (du temps, de l'énergie)

Protection

Réconfort

Soutien

INTERDÉPENDANCE

Acceptation

Affection, amour

Appartenance

Appréciation

Chaleur humaine

Confiance

Considération

Contribution à la vie (des autres, la mienne)

Donner et recevoir (attention, affection, amour, tendresse)

Empathie

Intimité, proximité

Partage, participation

Respect de soi / de l'autre

Stimulation

BESOINS

ACCOMPLISSEMENT

Apprentissage

Authenticité

Beauté, harmonie

Conscience

Créativité

Croissance, évolution

Expression

Inspiration

Intégrité

Paix

Réalisation

Sens

Sincérité, honnêteté (qui nous permet de tirer des leçons de nos limites)

Spiritualité

AUTONOMIE

Choisir ses rêves, ses objectifs, ses valeurs

Choisir les moyens de réaliser ses rêves

JEU

Défoulement

Récréation

Ressourcement

CÉLÉBRATION

De la vie et des réalisations

Des deuils et des pertes (d'une affection, d'un rêve…)

Partage des joies et des peines

Nous avons tous les mêmes besoins. Ce sont nos façons de les satisfaire qui diffèrent.