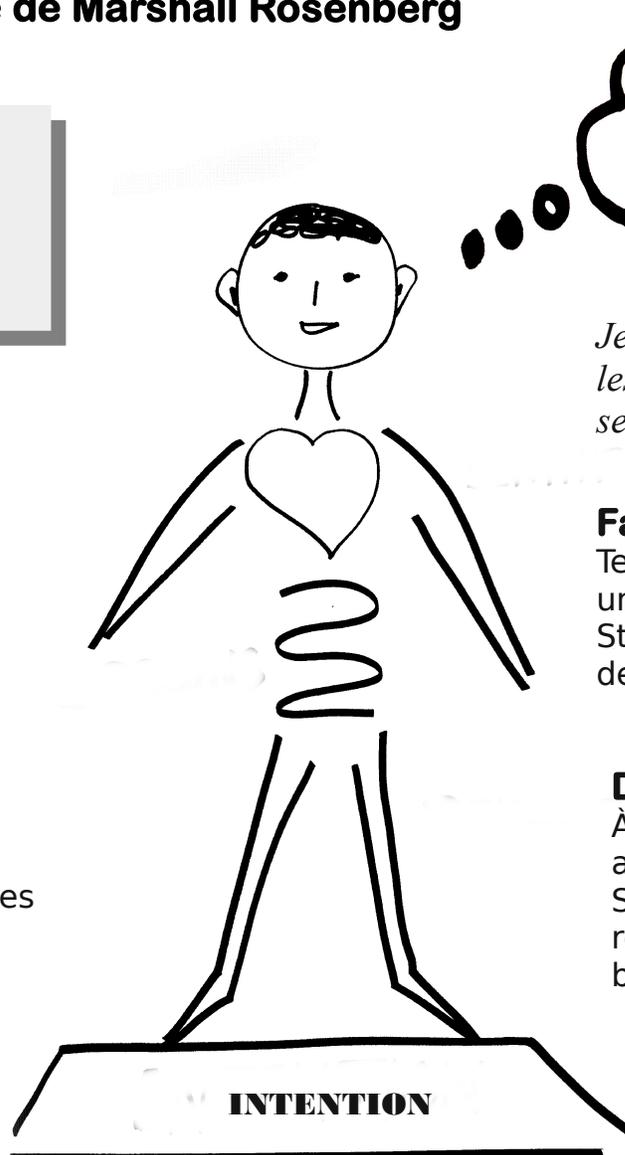


# La Communication non violente

Selon l'approche de Marshall Rosenberg

Où est-ce que  
je dirige mon  
attention ?



Pensées

*Je les accueille pour découvrir  
les sentiments et les besoins qui  
se cachent derrière.*

## Sentiments

Des signaux qui  
indiquent des  
besoins nourris  
ou non.

## Besoins

Universels  
100 % chez moi  
Causes de mes  
sentiments  
Tensions naturelles  
visant mon bon  
Fonctionnement.

## Faits

Tels que les rapporterait  
une caméra.  
Stimulus et non pas cause  
de mes sentiments.

## Demande

À moi-même ou à une  
autre personne\* .  
Stratégie pour  
répondre à mes  
besoins.

CRAPPO:  
Concrète  
Réaliste  
Actualisable  
Positive  
Précise  
Ouvverte au dialogue

Quelle qualité de relation est-ce  
que je veux vivre ?

L'important n'est pas de dire « les bons mots »,  
c'est d'être attentif.

La Communication non violente propose un **accueil  
bienveillant** de tout ce qui est vivant en nous. Elle permet plus  
de connexion et d'harmonie avec les autres **quand elle est  
ancrée dans l'empathie**, soit une qualité de présence qui est  
comme de l'oxygène dans une bonbonne.

Quand notre bonbonne est vide, la meilleure demande à faire  
est de recevoir de l'empathie!

# Les sentiments

## Quatre émotions de base\*



### **Peur**

Affolé  
Alarmé.e  
Angoissé.e  
Anxieux.se  
Apeuré.e  
Bloqué.e  
Circonspect  
Craintif.ve  
Déchiré.e  
Effrayé.e  
Épouvanté.e  
Fébrile  
Inquiet.e  
Mal à l'aise  
Méfiant.e  
Nerveux.se  
Panicé.e  
Préoccupé.e  
Réticent  
Soucieux  
Stressé.e  
Terrifié.e  
Tourmenté.e  
Tracassé.e  
Vulnérable



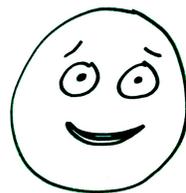
### **Colère**

À bout  
Agité.e  
Agacé.e  
Amer.e  
Choqué.e  
Contrarié.e  
Crispé.e  
En avoir assez  
En avoir marre  
Énervé.e  
Exaspéré.e  
Excédé.e  
Fâché.e  
Frustré.e  
Horrié.e  
Impatient.e  
Interpellé.e  
Irrité.e  
Jaloux.se  
Mécontent.e  
Ouvé.e  
Révolté.e  
Scandalisé.e  
Sur les nerfs  
Tendu.e



### **Tristesse**

Abattu.e  
Affligé.e  
Assommé.e  
Attristé.e  
Bouleversé.e  
Consterné.e  
Découragé.e  
Déçu.e  
Défait.e  
Démotivé.e  
Démuni.e  
Déprimé.e  
Désabusé.e  
Déseparé.e  
Désespéré.e  
Désillusionné.e  
Désolé.e  
Ébranlé.e  
Le coeur gros  
Malheureux.se  
Peiné.e  
Seul.e  
Triste



### **Joie**

À l'aise  
Admiratif  
Affection (plein d')  
Amour (en)  
Amusé.e  
Apaisé.e  
Attendri.e  
Attentif  
Aventureux  
Calme  
Centré.e  
Comblé.e  
Confiant.e  
Content.e  
Curieux  
Détendu.e  
Déterminé.e  
Ébloui.e  
Électrisé.e  
Éballé.e  
Émerveillé.e  
Ému.e  
Encouragé.e  
Enthousiasmé.e  
Espégle  
Euphorique  
Excité.e  
Expansion (en)  
Fasciné.e  
Fier.e  
Heureux.se

Intéressé.e  
Joyeux.se  
Mobilisé.e  
Motivé.e  
Nourri.e  
Ouvert.e  
Pétillant.e  
Rassuré.e  
Réceptif  
Reconnaissant.e  
Réjoui.e  
Revigoré.e  
Satisfait.e  
Sensible  
Soulagé.e  
Stimulé.e  
Surexcité.e  
Tendresse (plein de)  
Vibrant.e  
Vivant.e

\* On peut aussi y ajouter

### **Surprise**

Ahuri.e  
Désorienté.e  
Destabilisé.e  
Embété.e  
Étonné.e  
Ébahi.e  
Éberlué.e  
Intrigué.e  
Perplexe  
Pris.e au  
dépourvu  
Renversé.e  
Sous le choc  
Supris.e  
Troublé.e  
Etc.

### **Dégoût**

Dégoûté.e  
Écoeuré.e  
Horrié.e  
Rebuté.e

### **Sentiments intriqués (accusation ou un jugement implicite) :**

Abandonné.e	Invisible	Harcelé.e	Pas écouté.e
Abusé.e	Jugé.e	Ignoré.e	Pas respecté.e
Accusé.e	Manipulé.e	Incompétent.e	Rabaissé.e
Attaqué.e	Materné.e	Insulté.e	Rejeté.e
Blâmé.e	Menacé.e	Inutile	Ridiculisé.e
Coupable	Méprisé.e	Obligé.e	
Délaissé.e	Négligé.e	Pas aimé.e	

Pour retrouver votre responsabilité et votre pouvoir, demandez-vous : « Quand je me sens [sentiment intriqué, ex.: abandonné.e], est-ce que je me sens [sentiment de la première partie de cette feuille, ex.: triste]? »

# Les besoins

## Survie- subsistance

Abri  
Bien-être  
Eau  
Calme  
Détente  
Environnement  
sain  
Équilibre  
Lumière  
Mouvement  
Nourriture  
Oxygène  
Plaisir  
Protection  
Repos  
Sécurité  
Soin  
Vitalité



## Intégrité et autonomie

Affirmation  
Alignement  
Apprivoisement  
Assurance  
Authenticité  
Calme  
Choix  
Clarté  
Cohérence  
Connaissance  
de soi, de ses  
valeurs et rêves  
Connexion à soi  
Détachement  
Estime de soi  
Être  
Honnêteté  
Intégration  
Liberté  
Solitude



Espace pour soi  
Pouvoir sur sa  
vie  
Recul  
Responsabilité  
Respect du  
rythme  
Respect de soi  
Sens  
Sens de sa place  
Sens de sa  
valeur  
Simplicité  
Solitude

## Interrelation

Acceptation  
Accueil  
Affection  
Adaptation  
Amour  
Appartenance  
Attention  
Bienveillance  
Camaraderie  
Chaleur  
humaine  
Clarté  
Communauté  
Compassion  
Compréhension  
Confiance  
Connexion  
Considération  
Continuité  
Contribution  
Coopération  
Discrétion  
Délicatesse  
Douceur  
Écoute  
Équité  
Empathie  
Engagement  
Harmonie  
Humilité  
Humour  
Inclusion  
Interdépendance  
Intimité  
Jeu  
Lien  
Loyauté  
Mutualité

Ouverture  
Partage  
Plaisir  
Présence  
Proximité  
Réciprocité  
Réconciliation  
Réconfort  
Respect  
Sécurité  
affective  
Sexualité  
Solidarité  
Souplesse  
Soutien  
Stabilité  
Tendresse  
Toucher  
Transparence



## Réalisation

Action  
Apprentissage  
Accomplissement  
Compréhension  
Créativité  
Dépassement  
Évolution  
Expression  
Guérison  
Leadership  
Maîtrise  
Nourriture  
intellectuelle  
Participation  
Spontanéité  
Stimulation



## Transcendance

Abondance  
Beauté  
Célébration  
Communion  
Connexion  
avec la nature  
Contribution  
Deuil  
Direction  
Fluidité  
Gratitude  
Harmonie  
Humilité  
Inspiration  
Intensité  
Ordre

Passion  
Paix  
Plénitude  
Présence  
Sacré  
Sens  
Sérénité  
Silence  
Spiritualité  
Unité



Besoin = aspiration qui a envie de rayonner,  
100% en vous-même.

Si le « besoin » qui vous vient dépend d'une  
personne, d'un objet, d'une situation particulière,  
demandez-vous : « Si j'avais cela, est-ce que ça  
nourrirait un besoin de [besoin de la liste]? »