

La Communication bienveillante

Selon l'approche de Marshall Rosenberg

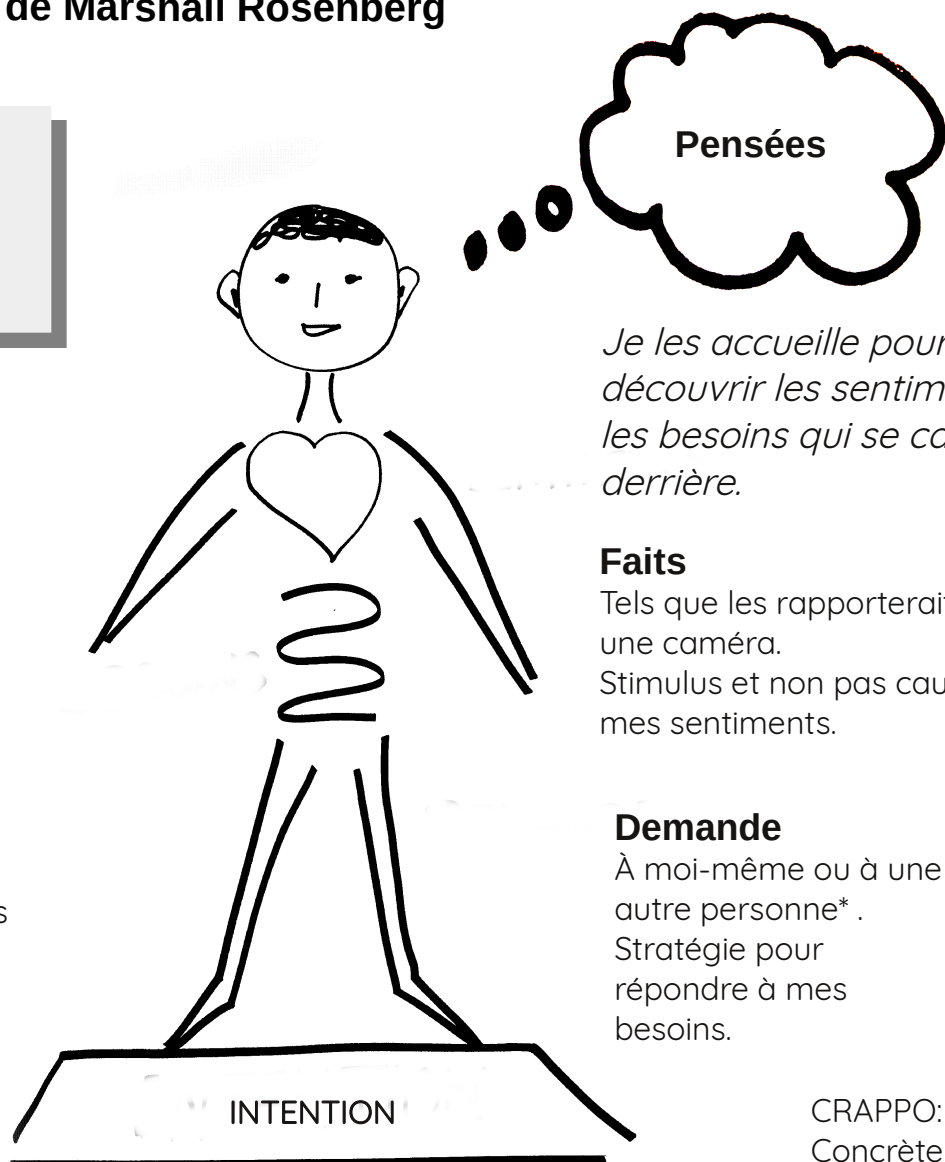
Où est-ce que
je dirige mon
attention ?

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.



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!

CRAPPO:
Concrète
Réaliste
Actualisable
Positive
Précise
Ouverte au
dialogue

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
Horrifié.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
Désespéré.e
Désillusionné.e
Désolé.e
Ébranlé.e
Le cœur 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
Aventueux
Calme
Centré.e
Comblé.e
Confiant.e
Content.e
Curieux
Détendu.e
Déterminé.e
Ébloui.e
Électrisé.e
Éemballé.e
Émerveillé.e
Ému.e
Encouragé.e
Enthousiasmé.e
Espiegle
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
Embêté.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
Horrifié.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- substance

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
Confiance
Connaissance
de soi, de ses
valeurs et rêves
Connexion à soi
Détachement
Espace pour soi
Estime de soi
Honnêteté
Intégration
Liberté



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
Sensualité
Sexualité
Solidarité
Souplesse
Soutien
Stabilité
Tendresse
Toucher
Transparence



Réalisation

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



Transcendance

Abondance
Beauté
Célébration
Communion
Connexion
avec la nature
Contribution
Deuil
Direction
Être
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] ? »