

Heureux qui communique !

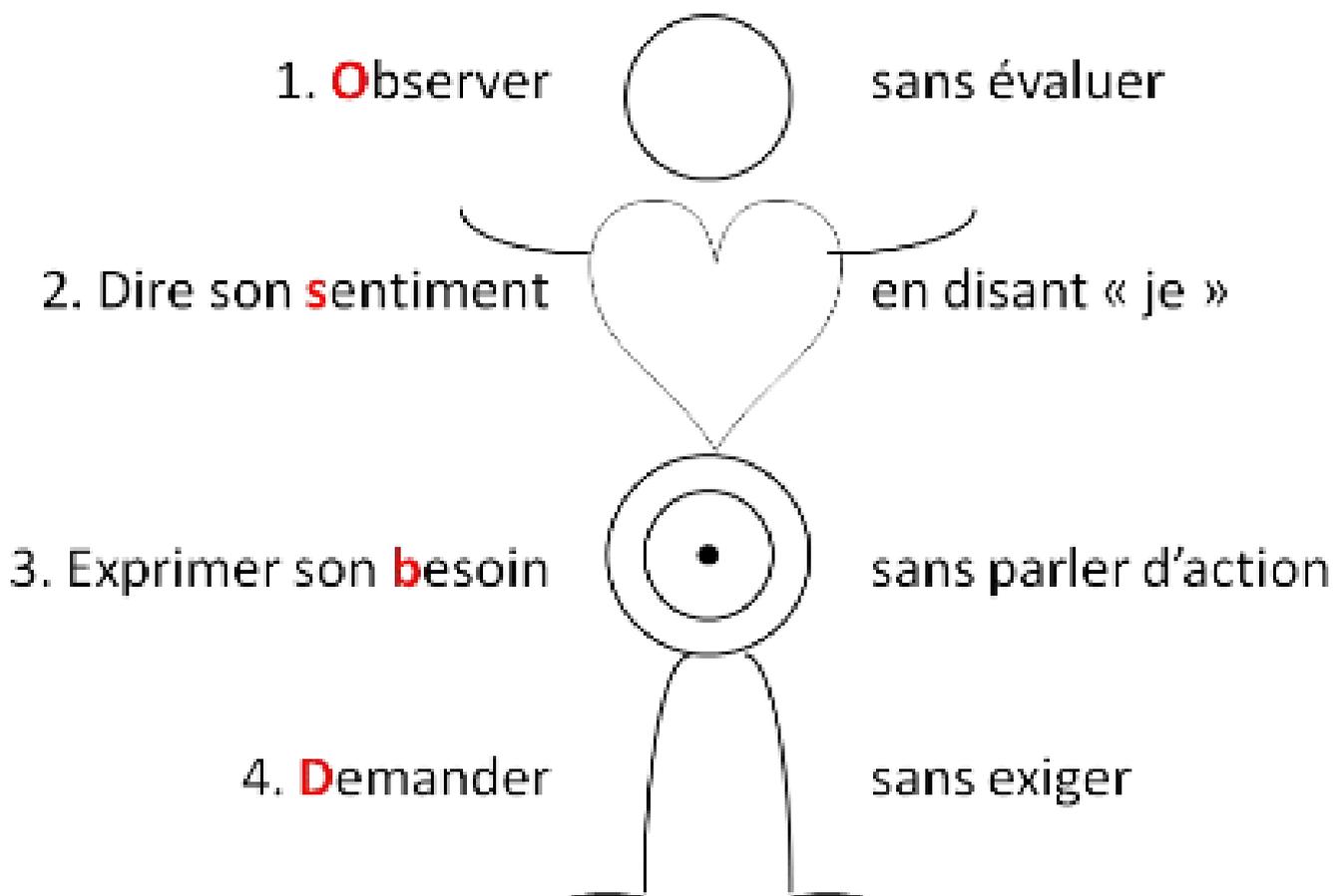
## Approche de la Communication Non-Violente

La Communication Non-Violente (CNV) est un processus de communication pragmatique et efficace, qui permet d'être clair, cohérent et congruent dans la communication, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l'autre. Cette approche favorise la coopération et la résolution de conflits.

Elle a été mise au point par Marshall B. Rosenberg, docteur en psychologie, élève et collaborateur de Carl Rogers, rédacteur de nombreux livres dont «Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs». Éditions La Découverte.

([www.cnvformations.fr](http://www.cnvformations.fr))

### Le bonhomme « O S B D »



# QUELQUES SENTIMENTS

## **CONTENT**

- Heureux
- Excité
- Joyeux
- Satisfait
- Ravi
- Plein de courage
- Reconnaissant
- Confiant
- Inspiré
- Soulagé
- Rassuré
- Touché
- Épanoui
- Gonflé à bloc
- Fier

- Étourdi
- Aventureux
- Émoustillé
- Pétillant

## **EN PAIX**

- Tranquille
- Calme
- Paisible
- Absorbé
- Content
- Concentré
- En expansion
- En confiance
- Serein
- Satisfait
- Détendu
- Relaxé
- Centré
- Béat
- Zen

- Plein de compassion
- Reconnaissant
- Nourri
- En expansion
- Ouvert
- Amoureux
- Émerveillé
- Proche
- Plein de gratitude

## **CONFUS**

- Perplexe
- Hésitant
- Troublé
- Inconfortable
- Embrouillé
- Tirailé
- Partagé
- Déchiré
- Embarrassé
- Embêté
- Mal à l'aise
- Frustré
- Méfiant
- Bloqué
- Agité

## **PLEIN D'AMOUR**

- Chaud
- Amical
- Sensible
- Plein d'affection
- Rempli de tendresse
- Plein d'appréciation
- Épuisé

- Angoissé
- Bloqué

## **TRISTE**

- Découragé
- En détresse
- Déprimé
- D'humeur noire
- Consterné
- Démoralisé
- Désespéré
- Seul
- Impuissant
- Sur la réserve
- Mécontent
- Malheureux
- Blessé
- Abattu
- Débordé

## **APEURÉ**

- Craintif
- Alarmé
- Anxieux
- Tendu
- Sous pression
- Sur ses gardes
- Qui a la trouille
- Effrayé
- Terrifié
- Terrorisé
- Épouvanté
- Paniqué
- Horrifié

## **FÂCHÉ**

- En colère
- Enragé
- Exaspéré
- Fou furieux
- Hors de soi
- Agacé

- Contrarié
- Nerveux
- Irrité
- Qui en a marre
- Amer
- Pessimiste
- Plein de ressentiment
- Dégouté
- Écœuré

## **ET ENCORE**

- Fragile
- Vulnérable
- Démuni
- Surpris
- Étonné
- Décontenancé
- Ébahi
- Sidéré
- Ahuri
- Curieux
- Intrigué
- Intéressé
- Impatient...

## **GAI**

- Enjoué
- Energétisé
- Revigoré
- Enthousiaste
- Plein d'entrain
- Rafrâichi
- Stimulé
- D'humeur espiègle
- Plein de vie
- Vivifié
- Exubérant

# INTERPRÉTATIONS ET JUGEMENTS MASQUÉS

qui sont souvent utilisés à tort comme sentiments

<u>ACCUSATION</u>	<u>ATTAQUE</u>	<u>DÉVALORISATION</u>	<u>DOMINATION</u>	<u>REJET</u>	<u>TROMPERIE</u>
• Accusé	• Acculé	• Bête	• Bridé	• Abandonné	• Dupé
• Blâmé	• Agressé	• Déconsidéré	• Contraint	• Délaissé	• Escroqué
• Coupable	• Agrippé	• Dévalorisé	• Coincé	• Détesté	• Exploité
• Entraîné	• Arraché	• Diminué	• Dominé	• Écarté	• Floué
• Fautif	• Attaqué	• Inadéquat	• Étouffé	• Ignoré	• Manipulé
• Jugé	• Bousculé	• Incapable	• Forcé	• Incompris	• Piégé
• Pris en faute	• Écrasé	• Incompétent	• Foulé aux pieds	• Indésirable	• Refait
• Surchargé	• Harcelé	• Indigne	• Humilié	• Invisible	• Roulé
	• Insulté	• Intimidé	• Maltraité	(pas vu, pas entendu)	• Trahi
	• Menacé	• Minable	• Materné	• Isolé	• Trompé
	• Mis sous pression	• Nul	• Méprisé	• Jeté - Rejeté	• Utilisé
	• Offensé	• Pas important	• Mis en cage	• Laissez pour compte	
	• Piégé	• Sans valeur	• Obligé	• Largué	
	• Pressuré	• Stupide	• Persécuté	• Négligé	
	• Provoqué		• Piétiné	• Nié	
	• Surchargé		• Protégé	• Pas accepté	
	• Surmené		• Rabaissé	• Pas apprécié	
	• Vaincu		• Ridiculisé	• Pas cru	
	• Violé		• Sali		

Ces mots sont des pièges car ils nous mettent dans la dépendance en nous retirant la responsabilité de ce que nous ressentons. Au lieu de parler de ce que nous ressentons, ces mots expriment implicitement : \*ce que nous pensons que les autres nous font (ex. abandonné, humilié) / \*nos jugements sur nous même, ce que nous pensons être (ex. nul) / \*les jugements que nous imaginons que les autres portent sur nous (ex. incompétent). Nous éviterons d'utiliser des expressions telles que «je sens que tu ...», «j'ai le sentiment que...» qui expriment une pensée (ce que je crois ou ce que je crains) et non ce que je ressens.

# Quelques besoins fondamentaux

## Survie

Abri  
Chaleur  
Évacuer  
Lumière  
Mouvement  
Nourriture, hydratation  
Oxygénation  
Repos  
Reproduction (survie de l'espèce)

## Sécurité

Calme  
Confiance  
Équilibre/équité  
Harmonie  
Ordre  
Paix  
Préserver mon temps/mon énergie  
Protection  
Réconfort  
Respect de mon rythme

## Accomplissement de soi

Apprendre  
Beauté  
Choisir mes projets, valeurs, rêves...  
Créer, réaliser  
Découverte  
Inspiration  
Espoir  
Évaluer  
Explorer mes potentiels  
M'exprimer

## Participation

Co-création  
Coopération  
Contribution  
Concertation  
Soutien

## Sens

Clarté  
Cohérence  
Comprendre  
Discernement  
Transcendance (me connecter à quelque chose de plus grand)

## Récréation

Défolement  
Détente  
Jeu, amusement  
Ressourcement  
Rire

## Célébration

Appréciation  
Partage des joies et des peines  
Faire le deuil (d'un être cher, d'un rêve, d'une occasion...)  
Reconnaissance, gratitude

## Liberté

Autonomie  
Expression  
Libre arbitre  
Souveraineté

## Relations

Accueil  
Amour  
Appartenance  
Appréciation  
Attention  
Bienveillance  
Chaleur humaine  
Connexion  
Communication  
Communion  
Contact  
Délicatesse  
Écoute  
Empathie  
Expression sexuelle  
Honnêteté, sincérité  
Intimité  
Partage  
Proximité  
Réciprocité  
Tendresse  
Toucher

## Intégrité

Affirmation de soi  
Authenticité  
Choisir  
Cohérence (avec mes valeurs)  
Confiance  
Respect