

Survie

Abri
Air, respiration
Alimentation
Evacuation
Hydratation
Lumière
Mouvement
Protection
Repos
Reproduction (survie de l'espèce)
Respect de mon rythme

Sécurité

Confiance
Harmonie
Paix
Préservation du temps et de l'énergie
Protection
Réconfort
Sécurité affective
Sécurité matérielle
Soutien

Participation

Contribuer au bien-être ou à l'épanouissement de soi et de l'autre
Coopération
Concertation
Co-création
Connexion
Expression
interdépendance

Célébration

Appréciation
Contribution à la vie des autres et de la mienne
Partage des joies et des peines
Prendre la mesure du deuil et de la perte d'une occasion, d'une affection, d'un rêve
Ritualisation
Reconnaissance
Gratitude

Sens

Clarté
Comprendre
Discernement
Orientation
Signification
Transcendance
Unité
Communion

Récréation

Défolement, détente
Jeu
Récréation
Ressourcement rire

Liberté

Autonomie
Indépendance
Emancipation
Exercice de son libre arbitre
Spontanéité
Souveraineté

Besoins relationnels

Amour
Appartenance
Attention
Chaleur humaine
Communion
Compagnie
Contact
Délicatesse, Tact
Empathie
Honnêteté, sincérité
Intimité
Partage
Proximité
Respect

Identité

Cohérence, accord avec ses valeurs
Affirmation de soi
Appartenance identitaire
Authenticité
Confiance en soi
Estime de soi et de l'autre
Evolution
Respect de soi et de l'autre
Intégrité

Accomplissement de soi

Actualisation de ses potentialités
Apprentissage
Beauté
Création
Expression
Inspiration
Réalisation
Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves
Evolution
Spiritualité

Transcendance

Amour
Beauté
Conscience
Communion
Harmonie
Inspiration
Joie
Lâcher-prise
Ordre
Paix
Sacré
Sagesse
Sérénité
Silence
Simplicité
Spiritualité
Unité

CNV Liste de quelques besoins fondamentaux

SERENITE

calme
serein
tranquille
détendu
paisible
apaisé
soulagé
sensible
absorbé
concentré
en confiance
satisfait
relaxé
centré
béat
zen
détaché
rassuré
comblé
confiant
ouvert
inspiré
rasséréné
centré
à l'aise
décontracté
confortable

JOIE

gai
heureux
léger
en expansion
excité
joyeux
frémissant de joie
de bonne humeur
satisfait
ravi
réjoui
plein de courage
reconnaissant
confiant inspiré
soulagé
rassuré
touché
épanoui
gonflé à bloc
béat
hilare
transporté de joie
en effervescence
en extase

GAIETE

égayé
enjoué
plein d'énergie
revigoré
enthousiaste
plein d'entrain
rafraîchi
stimulé
d'humeur espiègle
plein de vie
vivifié
exubérant
étourdi
aventureux
émoustillé
pétillant
admiratif
alerte
amusé
attendri
attentif
aux anges

AMOUR

amical
sensible
plein d'affection
empli de tendresse
plein
d'appréciation
compatissant
reconnaissant
nourri
en expansion
ouvert
émerveillé
plein de gratitude
INTERET
curieux
intrigué
captivé
ébloui
bouleversé
éveillé
mobilisé
passionné
fasciné
électrisé

SURPRISE

ébahi
étonné
surpris
ET ENCORE ...
bien disposé
délivré
ému
en sécurité
enchanté
encouragé
exalté
léger
libre
ragaillard
rassasié
régénéré
regonflé
remonté
sûr de soi
surexcité

CNV Liste de quelques émotions agréables

TRISTESSE

navré
peiné
mélancolique
sombre
découragé
désabusé
en détresse
déprimé
d'humeur noire
consterné
démoralisé
désespéré
dépité
seul
impuissant sur la
réserve
mécontent
malheureux
chagriné
cafardeux
blessé
abattu
Débordé

FATIGUE

épuisé
inerte
léthargique
indifférent
ramolli
las
dépassé
impuissant
lourd
endormi
saturé
sans élan
rompu
DEGOUT
dégoûté
écoeuré

PEUR

alarmé
apeuré
angoissé
anxieux
inquiet
effrayé
gêné
transi
tendu
sur ses gardes
bloqué
craintif avec la
trouille
TERREUR
terrifié
horrifié
glacé de peur
paniqué
terrorisé
épouvanté

SURPRISE

stupéfait
perplexe
sidéré
choqué
effaré
dépassé
abasourdi
ébahi
hésitant
démuni
désorienté
décontenancé
étonné
intrigué

COLERE

en colère
enragé
exaspéré
agacé
contrarié
nerveux
irrité
qui en a mare
amer
plein de
ressentiment
horripilé
crispé
ulcéré
excédé

FUREUR

furieux
hors de soi enragé
(fou) furieux
CONFUSION
perplexe
hésitant
troublé
inconfortable
embrouillé
tirailé
partagé
déchiré
embarrassé
embêté
mal à l'aise
frustré
méfiant
bloqué
agité
ET ENCORE ...
fragile
vulnérable
ahuri
impatient

CNV Liste de quelques émotions désagréables

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. incompetent). 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.

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

CNV Liste des évaluations masquées