



# LES 3 AXES DE LA COMMUNICATION NONVIOLENTE

## AUTO-EMPATHIE

Accueillir et clarifier ce qui se passe en moi ici et maintenant

1. **Observation** des faits concrets et de mes pensées à leur propos (critiques, jugements, reproches...)
2. **Sentiments** : accueillir mon vécu au niveau de mes sensations corporelles, émotions, sentiments : *je me sens...*
3. **Besoins** : me relier aux besoins qui sont à l'origine de mes sentiments : *parce que j'ai besoin de... (ou j'aimerais...)*
4. **Demande** à moi-même - **Action** : *pour prendre soin de mes besoins, ne fût-ce que partiellement, je choisis de faire ou de dire...*

## EXPRESSION HONNÊTE

Dire avec clarté ce qui se passe en moi sans critique, reproche, jugement

1. **Observation** : citer les faits concrets : *quand je vois, j'entends, je me souviens...*
2. **Sentiments** : exprimer comment je me sens en lien avec ces faits : *je me sens...*
3. **Besoins** : nommer les besoins qui sont à l'origine de mes sentiments : *parce que j'ai besoin de... (ou j'aimerais...)*
4. **Demande** de connexion ou d'action : formuler une demande positive, concrète, réalisable, au présent, limitée dans le temps et qui laisse le choix : *serais-tu d'accord de...?*

## ÉCOUTE EMPATHIQUE

Accueillir avec bienveillance ce qui se passe en l'autre

1. **Observation** : citer les faits concrets : *quand tu vois, tu entends, tu te souviens...*
2. **Sentiments** : exprimer comment j'imagine que l'autre se sent, en lien avec les faits : *est-ce que tu te sens...*
3. **Besoins** : nommer sur un ton interrogatif les besoins que je pense être à l'origine de ses sentiments : *parce que tu as besoin de... (ou tu aimerais...)*
4. **Demande** de connexion : commencer par formuler une demande qui invite l'autre à préciser ce qu'il vit : *est-ce bien ça ?*



Admiratif	Conciliant	En communion	Frémissant	Plein de douceur	Rempli d'espoir
Aimant	Confortable	En confiance	Gai	Plein d'élan	Rempli de plaisir
À l'aise	Confiant	Encouragé	Galvanisé	Plein d'énergie	Reposé
Alerte	Connecté	Énergétisé	Gonflé à bloc	Plein d'entrain	Requinqué
Allégé	Content	En effervescence	Grisé	Plein d'espoir	Rêveur
Amoureux	Cool	En extase	Guilleret	Plein de gratitude	Revigoré
Amusé	Créatif	Enflammé	Impliqué	Plein de tendresse	Satisfait
Animé	Curieux	Engagé	Impressionné	Plein de vitalité	Sécurisé
Apaisé	De bonne humeur	En harmonie	Insouciant	Plein de zèle	Sensibilisé
Assouvi	Décontracté	Enjoué	Inspiré	Posé	Sensible
Attendri	Délivré	En paix	Intéressé	Présent	Serein
Attentif	Détaché	Enthousiasmé	Intrigué	Proche	Soulagé
Au septième ciel	Déterminé	Enthousiaste	Joyeux	Radieux	Stimulé
/ Aux anges	D'humeur câline	Épanoui	Léger	Radouci	Sûr de soi
Bien disposé	D'humeur enjouée	Épaté	Libéré	Ragaillard	Surexcité
Calme	Disposé	Espiègle	Mobilisé	Rassasié	Sur un nuage
Captivé	Dynamique	Étonné	Motivé	Rassuré	Tendre
Centré	Ébahi	Étourdi	Nourri	Ravi	Tonifié
Chaleureux	Ébloui	Euphorique	Optimiste	Rayonnant	Touché
Charmé	Égayé	Éveillé	Ouvert	Réceptif	Tranquille
Comblé	Électrifié	Exalté	Paisible	Réconforté	Vibrant
Comme un poisson dans l'eau	Emballé	Exubérant	Passionné	Reconnaissant	Vivant
Compatissant	Émerveillé	Fasciné	Pétillant	Régénéré	Zen
Compréhensif	Émoustillé	Fier	Plein d'affection	Réjoui	
Concentré	Ému	Fluide	Plein d'ardeur	Relax	
Concerné	Enchanté	Fortifié	Plein de compassion	Relaxé	
	En amour	Fou de joie	Plein de courage	Rempli de bonheur	



## QUELQUES SENTIMENTS QUE NOUS POUVONS ÉPROUVER QUAND NOS BESOINS DEMANDENT À ÊTRE RECONNUS OU NOURRIS.

Les italiques attirent l'attention sur le fait que ces mots tendent à nous retirer notre responsabilité et à la mettre à l'extérieur de nous si nous ne relierons pas clairement nos sentiments à nos besoins.

### COLÈRE

À bout  
À cran  
Agacé  
Amer  
Blessé  
Choqué  
Consterné  
Contrarié  
Courroucé  
Dérangé  
Écœuré  
En colère  
Encombré  
Énervé  
Enragé  
Exaspéré  
Excédé  
Excité  
Plein d'agressivité  
Fâché  
*Frustré*  
*Furieux*  
*Grincheux*  
*Hors de soi*  
*Horripilé*  
*Impuissant*  
*Indigné*  
*Insatisfait*  
*Irrité*  
*Mécontent*  
*Nerveux*  
*Plein d'agressivité*  
Plein de  
ressentiment  
rancœur  
Qui en a marre  
*Révolté*  
*Saturé*  
Sur les nerfs  
*Vexé*

### PEUR

*Affolé*  
*Angoissé*  
*Anxieux*  
*Apeuré*  
*Confus*  
*Coupable*  
*Craintif*  
*Déconcerté*  
*Décontenancé*  
*Désemparé*  
*Désorienté*  
*Effrayé*  
*Embarrassé*  
*Embrouillé*  
En détresse  
*Épouvanté*  
*Étonné*  
*Gêné*  
Hésitant  
Incertain  
*Incommodé*  
Indécis  
Indifférent  
*Inquiet*  
*Intrigué*  
*Jaloux*  
Méfiant  
*Paniqué*  
*Partagé*  
Perplexe  
*Perturbé*  
*Préoccupé*  
Prudent  
Réticent  
Soucieux  
Soupçonneux  
Sur la défensive  
Sur le qui-vive  
*Surpris*  
Sur ses gardes  
*Terrifié*  
*Terrorisé*  
*Tourmenté*  
*Tracassé*  
*Troublé*  
Vulnérable

### TRISTESSE

*Aigri*  
*Attristé*  
*Blasé*  
Cafardeux  
*Chagriné*  
*Découragé*  
*Déçu*  
*Démoralisé*  
Démuni  
Dépité  
Déprimé  
Désappointé  
*Désespéré*  
Désolé  
*Ému*  
En deuil  
Malheureux  
Maussade  
Mélancolique  
Morose  
Navré  
Peiné  
Plein de regrets  
Seul  
Triste

### SENSATIONS CORPORELLES

*Abattu*  
*Accablé*  
*Anesthésié*  
Apathique  
Bouleverse  
*Coincé*  
*Crispé*  
*Dépassé*  
Distrait  
Effondré  
En pleine  
forme  
*Épuisé*  
Fatigué  
Fébrile  
Fragile  
*Honteux*  
Impatient  
Inconfortable  
*Irascible*  
Las  
Lourd  
Mal (à l'aise)  
Mou  
*Nauséeux*  
Paralysé  
Plein d'ennui  
Refroidi  
Sans élan  
Sans énergie  
Sans force  
Sous  
pressions  
Stressé  
Tendu  
Tremblant  
Ulcéré  
Vide, vidé



**MOTS À ÉVITER** CAR ILS RISQUENT DE NOUS COUPER DE NOS BESOINS

**ET DE NOTRE RESPONSABILITÉ.**

*Ces mots sont souvent confondus avec des sentiments, ils sont en fait des interprétations de ce que l'on nous fait ou des jugements que l'on porte sur soi ou sur l'autre.*

**ACCUSATION**

Accusé  
Blâmé  
Culpabilisé  
Entraîné  
Jugé  
Malhonnête  
Méchant  
Mis en cause  
Volé

**ATTAQUE**

Acculé  
Agressé  
Attaqué  
Bousculé  
Démoli  
Détesté  
Détruit  
Écrasé  
Harcelé  
Insulté  
Malmené  
Menacé  
Offensé  
Outré  
Persécuté  
Provoqué  
Violé

**DÉVALORISATION**

Bafoué  
Bête  
Compiqué  
Crédule  
Déconsidéré  
Dévalorisé  
Diminué  
Ennuyeux  
Idiot  
Inadéquat  
Incolore  
Incompétent  
Indigne  
Inférieur  
Inintéressant  
Inodore  
Insipide  
Intimidé  
Inutile  
Humilié  
Lamentable  
Médiocre  
Méprisable  
Mépris  
Minable  
Misérable  
Moins que rien  
Négligé  
Nul  
Offensé  
Pas/peu important  
Rabaissé  
Raté  
Ridicule  
Salé  
Sans valeur  
Sot  
Stupide  
Superflu  
Susceptible  
Suspecté

**DOMINATION**

Bridé  
Contraint  
Dédaigneux  
Déstabilisé  
Dominé  
Écrasé  
Entraîné  
Étouffé  
Exploité  
Forcé  
Humilié  
Maltraité  
Materné  
Méprisé  
Mis en cage  
Obligé  
Persécuté  
Piétiné  
Rabaissé  
Ridiculisé  
Utilisé

**REJET**

Abandonné  
Délaissé  
Détestable  
Détesté  
Écarté  
Exclu  
Ignoré  
Incompris  
Indésirable  
Invisible  
Isolé  
Jeté  
Largué  
Laisser pour compte  
Mis de côté  
Négligé  
Nié  
Non Désiré  
Pas accepté  
Pas aimé  
Pas entendu  
Pas reconnu  
Rejeté

**VALORISATION**

Adéquat  
capable  
Compétent  
Digne  
Extraordinaire  
Formidable  
Fort  
Génial  
Gentil  
Intelligent  
Intéressant  
Supérieur

**TROMPERIE**

Bluffé  
Dupé  
Escroqué  
Exploité  
Floué  
Manipulé  
Piégé  
Refait  
Roulé  
Trahi  
Trompé



*Il est important de distinguer nos besoins de ce que l'on peut faire pour les assouvir.*

### AUTONOMIE

Confiance en soi  
 Connaissance de soi  
 Affirmation de soi  
 Connexion à soi-même  
 Approbation son pouvoir  
 Choix, détermination  
 de ses rêves, buts,  
 valeurs et stratégies  
 pour les vivre  
 Découverte  
 Espace pour soi  
 Exploration  
 Indépendance  
 Lâcher-prise  
 Liberté  
 Pouvoir compter sur soi  
 Pouvoir sur soi  
 Pouvoir avec  
 Sens de sa valeur  
 Souveraineté  
 Spontanéité

### CÉLÉBRATION

de la vie,  
 des réalisations  
 des deuils et des pertes  
 (êtres chers, projets,...)  
 Partage des joies et des peines  
 Rendre grâce  
 Ritualisation

### INTÉGRITÉ

Assurance	Estime de soi
Authenticité	Honnêteté
Centrage	Humilité
Confiance en soi	Identité
Connaissance de soi	Respect de soi
Connexion à soi-même	de ses valeurs
Détachement	de son rythme
Équilibre	Sens de sa place
Équilibre	Sens de sa
dans l'utilisation	propre valeur
de son énergie	Sincérité
	Unité intérieure
	Volonté

### INTERDÉPENDANCE

Acceptation	Confidentialité	Ouverture
Accueil de la différence	Connexion	Partage
Affectation	Considération	Participation
Aide	Contact	Permanence
Amitié	Continuité	Pouvoir compter
Amour	Coopération	sur les autres
Appartenance	Délicatesse	Précision
Appréciation	Discrétion	Proximité
Assiduité	Donner et recevoir	Réciprocité
Attention	Échange	Réconfort
Bienveillance	Écoute, égalité	Reconnaissance
Bonté	Empathie	Relation
Chaleur	Équité	Respect
Cocréation	Expression	Sécurité
Collaboration	Fiabilité	Sincérité
Communication	Fidélité	Soutien
Communion	Générosité	Stabilité
Compassion	Honnêteté	Tendresse
Concertation	Intimité	Tolérance
Confiance,	Justice	Transparence
se rassurer que...	Neutralité	

*Il est important de distinguer nos besoins de ce que l'on peut faire pour les assouvir.*

### RESSOURCEMENT

Bien-être	Plaisir
Calme	Récréation
Confort	Relaxation
Connaissance	Rire
Défolement	Sensibilité
Détente	Soins
Douceur	Solitude
Équilibre	Stimulation sensorielle
Espoir	Temps d'intégration
Expression sexuelle	Toucher, être touché
Fantaisie	Tranquillité
Fête	Signification
Guérison	Stabilité
	Structure

### SENS

Accomplissement	Discernement
Action	Direction
Adéquation	Évolution
Apprentissage	Expression
But	Faire le meilleur usage de son temps et de son énergie
Changement	Finalité
Clarté	Franchise
Cohérence	Goût d'expérimenter l'intensité de la vie en soi
Compréhension	Inspiration
Connaissance	Orientation
Conscience	Participation
Contribution à la vie, l'épanouissement de soi, des autres	Réalisation
Créativité	Stabilité
Croissance	Vérité
Développement	

### SUBSISTANCE

Abri  
 Activité physique  
 Aire, eau  
 Espace  
 Évacuation, élimination  
 Lumière  
 Mouvement, exercice  
 Nourriture  
 Préservation  
 Protection  
 Repos  
 Reproduction  
 Respiration  
 Santé  
 Sécurité matérielle et affective  
 Vitalité

### TRANSCENDANCE

Amour  
 Beauté  
 Conscience  
 Être  
 Harmonie  
 Inspiration  
 Intériorité  
 Ordre  
 Paix  
 Présence  
 Sacré  
 Sagesse  
 Sérénité  
 Silence  
 Simplicité  
 Spiritualité

