

CALME

relaxé-e ancré-e
serein-e centré-e
tranquille en confiance
paisible soulagé-e
calme content-e
à l'aise comblé-e
confortable décontracté-e
plein-e de satisfaction
plein-e de douceur

HEUREUX-SE

joyeux-se réjoui-e
amusé-e enchanté-e
animé-e ravi-e

CURIEUX-SE

fasciné-e inspiré-e
plein-e d'intérêt en attente
impliqué-e étonné-e
engagé-e

CONFIANT-E

empuissancé-e
fier/fière
plein-e d'espoir
optimiste
fort-e

RESSOURCEMENT

reposé-e
revitalisé-e
rétabli-e
réactivé-e
lucide
exubérant-e

VIVANT-E

(r)éveillé-e surpris-e
tout excité-e vibrant-e
enthousiaste exalté-e
plein-e de ferveur électrisé-e
énergique rayonnant-e
passionné-e stupéfait-e
plein-e de vie frémissant-e
bienheureux-se ahuri-e

COMPASSION

plein-e de tendresse
chaleureux-se
ouvert-e

GRATITUDE

plein-e d'appréciation
reconnaissant-e
le cœur ouvert
encouragé-e

CONFUSION

déchiré-e
dans le doute
perdu-e
hésitant-e
déconcerté-e
perplexe
partagé-e

PEUR

effrayé-e
apeuré-e
suspicieux-se
en panique
paralysé-e
en pleine terreur
plein-e
d'appréhension

FATIGUE

submergé-e
en saturation
épuisé-e
ensommeillé-e
fatigué-e

VULNÉRABILITÉ

fragile
en insécurité
sur la réserve
sensible

JALOUSIE

envieux-se

SENSATION PHYSIQUE

nœud dans l'estomac malade
boule dans la gorge faible
agitation intérieure vide
tendu-e contracté-e
étouffement chancelant-e
souffle coupé tête qui tourne
perssion embrumé-e
tremblement froid

TRISTESSE

cœur lourd sans espoir
nostalgique impuissant-e
mélancolique pessimiste
en pleine déception abattu-e
découragé-e languissant-e
déprimé-e désespéré-e

DOULEUR

dévasté-e le cœur brisé
bléssé-e malheureux-se
seul-e plein-e de culpabilité
peiné-e plein-e de regrets
à l'agonie plein-e de remords
en souffrance en plein tourment

AGITATION

incertain-e en alerte
incommodé-e agité-e
ébranlé-e sous le choc
grognon inconfortable
troublé-e mal à l'aise

HONTE

plein-e d'embarras timide

INQUIÉTUDE

anxieux-se
à cran
inquiet/inquiète
préoccupé-e
stressé-e
nerveux-se

AGACEMENT

irrité-e
frustré-e
exaspéré-e
impatient-e

COLÈRE

contrarié-e
furieux-se
plein-e de rage
plein-e de
ressentiment

HAINE

hostile
plein-e d'aversion
amer/amère
plein-e de dégoût
plein-e de mépris
antipathique

ENNUI

apathique
engourdi-e
distant-e
renfermé-e
déconnecté-e



Communication NonViolente

Besoins universels

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

air
nourriture (aliments, eau)
lumière
chaleur
repos / sommeil
mouvement /
exercice physique
santé
contact physique
expression sexuelle
abri / sécurité / sûreté /
sécurité émotionnelle /
se préserver de la douleur /
protection / préservation
confort

HARMONIE

paix
beauté
calme / équanimité /
relaxation / tranquillité
facilité
ordre
cohérence / congruence
durabilité
stabilité / équilibre
communion / intégralité
achèvement / digestion /
intégration
prévisibilité / familiarité
égalité / justice / équité

CONNEXION

amour / amour de soi
soin / soin de soi
appartenance
proximité / intimité
empathie / compassion
appréciation / gratitude
acceptation
reconnaissance
être rassuré-e
affection
attention
ouverture
confiance
communication
partage / échange
donner / recevoir
tendresse / douceur
délicatesse / gentillesse
respect
voir & être vu-e
entendre & être entendu-e
compréhension (comprendre
& être compris-e)
considération / inclusion / prise
en compte de mes besoins /
participation / soutien / aide /
être nourri-e
coopération / collaboration
communauté / compagnie /
compagnonnage / partenariat
mutualité / réciprocité
consistance / continuité

SENS

contribution / enrichir la vie
présence / centrage
connexion à soi
espoir / vision / rêve / foi
clarté / focalisation /
concentration
savoir (être dans la réalité)
apprentissage
conscience / connaissance
inspiration / créativité
défi / stimulation
croissance / évolution / progrès
expansion
exploration / développement
pouvoir / force (intérieure) /
empuissancement
compétence / capacité
confiance en sa valeur /
confiance en soi / estime de soi
/ dignité
efficacité / concrétisation
compter / prendre part à /
avoir sa place dans le monde
spiritualité / raison d'être
libération / transformation
interdépendance
simplicité
célébration / deuil

LIBERTÉ

choix / agir à partir de mes
propres références
autonomie
indépendance
espace / temps

HONNÊTETÉ

authenticité
expression (de soi)
intégrité
transparence
réalité / vérité

JEU

vivacité / vivance / vitalité
fluidité
passion
spontanéité
amusement
humour / rire / légèreté
découverte / aventure
variété / diversité
renouveau / actualisation

Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net
info@connecting2life.net
