

Besoins humains

Quelques uns des besoins humains que nous avons tous en commun.
 Energie vitale qui nous mobilise pour agir dans le sens qui va nous faire Croître.
 Les besoins ne sont attachés ni à une personne en particulier, ni à un objet.
 Ne pas confondre les besoins avec les moyens pour les satisfaire.

BIEN ETRE/SURVIE

Abri
 Alimentation, hydratation, évacuation
 Expression sexuelle
 Lumière
 Mouvement, repos
 Reproduction (survie espèce)
 Respiration
 Stimulation sensorielle
 Sécurité (affective et matérielle)
 Préservation (du temps, de l'énergie)
 Protection
 Réconfort
 Soutien

INTERDEPENDANCE

Acceptation
 Affection, amour
 Appartenance
 Appréciation
 Chaleur humaine
 Confiance
 Considération

Contribution à la vie (des autres, la mienne)
 Donner et recevoir (de l'attention, affection, amour, tendresse)
 Empathie

Intimité, proximité
 Partage, participation
 Respect de soi / de l'autre
 Stimulation

JEU

Déroulement
 Récréation
 Ressourcement

ACCOMPLISSEMENT

Apprentissage
 Authenticité
 Beauté, harmonie
 Conscience
 Créativité
 Croissance, évolution
 Expression
 Inspiration
 Intégrité
 Paix
 Réalisation
 Sens
 Sincérité, honnêteté (qui nous permet de tirer des leçons de nos limites)
 Spiritualité

AUTONOMIE

Choisir ses rêves/objets/valeurs
 Choisir les moyens de réaliser ses rêves

CELEBRATION

De la vie et des réalisations
 Des deuils et des pertes
 (d'une affection, d'un rêve...)
 Partage des joies et des peines

ACNV : acnvfrance@gmail.com

Site français : www.nvc-europe.org/france/

www.nvcwiki.com

Site européen : www.nvc-europe.org

Site international : www.cnvc.org



LE PROCESSUS CNV

Exprimer avec clarté ce qui se passe en moi sans reproche, ni jugement.

Recevoir avec empathie ce qui se passe en l'autre sans entendre ni critique, ni reproche.

1. Les observations (faits concrets) qui contribuent ou non à mon bien être.

« Lorsque je vois, j'entends, je me rappelle... »

1. Les observations (faits concrets) qui contribuent ou non à son bien être.

« Quand tu entends, tu vois, tu te rappelles... »

2. Comment je me sens en relation avec ces faits.

« Je me sens... »

2. Comment elle/il se sent en relation avec ces faits (forme interrogative).

« Est-ce que tu te sens... ? »

3. Les besoins qui sont à l'origine de mes sentiments.

« parce que j'ai besoin de... »

3. Les besoins qui sont à la source de mes sentiments.

« parce que tu as besoin de... ? »

Exprimer clairement la demande qui pourrait contribuer à mon bien être, sans exigence.

Accueillir avec empathie les demandes de l'autre sans entendre la moindre exigence.

4. Les actions concrètes, réalisables en langage affirmatif, que je voudrais voir entreprises, dans l'instant présent.

« Et je souhaiterais... »
 « Es-tu d'accord de... ? »

4. Les actions concrètes, en langage positif qu'elle/il voudrait voir entreprises.

« Est-ce bien ça ? »
 « Et maintenant, aimerais-tu... ? »

Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont assouvis

Ou bien d'humeur...	
A l'aise	Exubérant-e
Admiratif-ve	Fasciné-e
Alerte	Fluide
Allié-e	Frémissant-te
Amoureux-se	Gai-e
Amusé-e	Gonflé-e à bloc
Apaisé-e	Grisé-e
Attentif-ve	Heureux-se
Aux anges	Hilare
Béat-e	Inspiré-e
Bien disposée-e	Intéressé-e
Bouleversé-e	Intrigué-e
Calmé-e	Joyeux-se
Comblé-e	Jubilant-te
Confiant-e	Léger-ère
Content-e	Libre
De bonne humeur	Liesse (en)
Décontracté-e	Mobilisée-e à
Délivré-e	Nourri-e
Détendu-e	Optimiste
Ebahi-e	Paisible
Ebloui-e	En paix
Effervescence (en)	Pasionné-e
Egayé-e	Proche
Electrisée-e	Radieux-se
Emballée-e	Radouci-e
Emerveillée-e	Ragaillard-i-e
Emoustillée-e	
Enchanté-e	
Encouragé-e	
Enflamé-e	
En harmonie avec	
Enjoué-e	
Enthousiasmé-e	
Espiègle	
Etonné-e	
Etourdi-e	
Exalté-e	
Expansif-ve	
Expansion (en)	
Extase (en)	

Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont inassouvis

Ou bien d'humeur...	
A bout	Déçu-e
Abattu-e	Gêné-e
Accablé-e	Haineux-se
Affligé-e	Hésitant-e
Affolé-e	Honteux-se
Agacé-e	Horrible-e
Agité-e	Horripilé-e
Alarmé-	Impatient-e
Amer-ère	Impuissant-e
Angoissé-e	Incommodé-e
Anxieux-se	Indécis-e
Atterré-e	Inerte
Attristé-e	Inquiet-ète
Blessé-e	Insatisfait-e
Bouleversé-e	Instable
Cafardeux-se	Intrigué-e
Choqué-e	Irrité-e
Confus-e	Jaloux-se
Consterné-e	Lassé-e
Contrarié-e	Lourd-e
Courroucé-e	Mal à l'aise
Craintif-ve	Malheureux-se
Crispé-e	Mécontent-e
Débordé-e	Méfiant-e
Déconcerté-e	Fatigué-e
Décontenancé-e	Fragile
Découragé-e	Frustre-e
	Furieux-se

Evaluations masquées

Les mots suivants sont souvent confondus avec des sentiments. En fait, ce sont des évaluations ou des interprétations des actions d'autres personnes ou des jugements de nous-mêmes ou des autres. Ces mots nous retirent notre responsabilité.

Accusation	Attaque	Dominance	Dévalorisation	Tromperie	Rejet
Accusé-e	Acculé-e	Contraint-e	Bafoué-i	Bluffé-e	Abandonnée-e
Blâmé-e	Agressé-e	Coïncé-e	Déconsidéré-e	Dupé-e	Inadéquat-e
Blessé-e	Agrippé-e	Etouffé-e	Diminué-e	Escroqué-e	Incapable
Culpabilisé-e	Arraché-e	Forcé-e, obligé-e	Inadéquat-e	Exploité-e	Incompétent-e
Entraîné-e	Bousculé-e	Humilié-e	Incapable	Floué-e	Indigne
Jugé-e	Ecrasé-e	Maltraité-e	Incompétent-e	Manipulé-e	Méfloce
Mis-e en cause	Harcelé-e	Materné-e	Indigne	Piégué-e	Sot-te
Présumé-e	Insulté-e	Méprisé-e	Intimidé-e	Refait-e	Stupide
Pris-e en faute	Menacé-e	Persécuté-e	Rabaissé-e	Roulé-e	De peur, de trouille
Surchargé-e	Offensé-e	Piétié-e	Sali-e	Trahi-e	De pitié
Volé-e	Provoqué-e	Ridiculisé-e	Sans valeur	Trompé-e	De rancœur
					De réserve
					De ressentiment

Ou bien d'humeur...

D'agressivité
D'appréhension
D'aversion
De dégoût
De culpabilité
D'ennui
De lassitude
De peur, de trouille
De pitié
De rancœur
De réserve
De ressentiment