LA GRAMMAIRE de la C.N.V

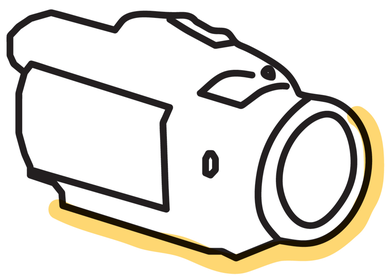
1. OBSERVATION

C'EST CE QUE J'AI VU ET RESSENTI : MA VÉRITÉ.

a. SUBJECTIVE

JE LAISSE LA PLACE AUX INTERPRÉTATIONS ET JUGEMENTS

b. OBJECTIVE



DÉMÊLER LES FAITS DE L'EFFET !

C'EST COMME UNE CAMÉRA DE SURVEILLANCE QUI ENREGISTRE TOUT CE QUI SE PASSE SANS FAIRE DE COMMENTAIRE

2. SENTIMENT

"QUAND JE VOIS / J'ENTENDS... JE ME SENS..."

3. BESOIN

"...PARCE QUE J'AI BESOIN DE / J'AIME VIVRE..."

4. STRATÉGIE - DEMANDE

À MOI-MÊME OU À L'AUTRE

→ CONCRÈTE, PRÉCISE, RÉALISTE ET NÉGOCIABLE

"DÉCOMPOSER POUR ÊTRE FÉCOND"

THOMAS D'ANSEMBOURG

(cc) **BY-SA fertiles**
Graphisme réalisé par Cassandre Bachelier et Marianne Coussin

SENTIMENTS QUE NOUS POUVONS ÉPROUVER LORSQUE NOS BESOINS NE SONT PAS NOURRIS

COLÈRE

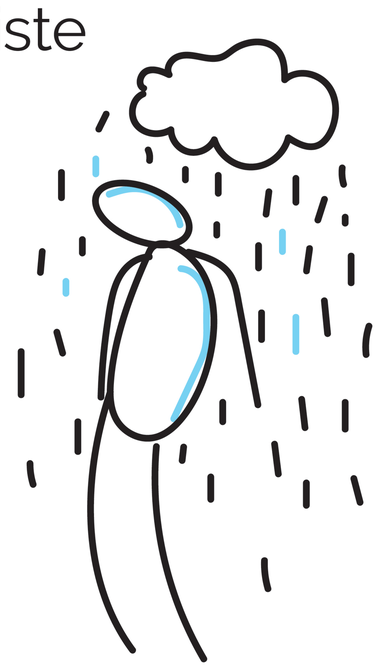
A Bout
A cran
Amer
Choqué.e
Consterné.e
Contrarié.e
Courroucé.e
Plein.e d'agressivité
Faché.e
Furieux.se
Grincheux.se
Hors de moi
Insatisfait.e
Mécontent.e
Nerveuse.x
Sur les nerfs

PEUR

Anxieux.se
Confus.e
Craintive.f
Désemparé.e
Désorienté.e
En détresse
Etonné.e
Hésitant.e
Incertain.e
Indécis.e
Indifférent.e
Inquiet.e
Méfiant.e
Perplexe
Prudent.e
Réticent.e
Soucieux.se
Sur la défensive
Vulnérable

TRISTESSE

Cafardeux.se
Démuni.e
Déprimé.e
Désappointé.e
Désolé.e
En deuil
Malheureux.se
Maussade
Mélancolique
Morose
Navré.e
Peiné.e
Plein.e de regret
Seul.e
Triste



SENSATIONS CORPORELLES

Apathique
Bouleversé.e
Distrait.e
Effondré.e
En pleine forme
Fatigué.e
Fébrile
Fragile
Impatient.e
Inconfortable
Irascible
Las.se
Lourd.e
Mou . molle
Paralysé.e
Refroidi.e
Sans élan
Sous pressions
Stressé.e
Tendu.e
Tremblant.e
Vide

"LES ÉMOTIONS DONT NOUS NE NOUS OCCUPONS PAS S'OCCUPENT DE NOUS !"

THOMAS D'ANSEMBOURG

(cc) **BY-SA fertiles**
Graphisme réalisé par Cassandre Bachelier et Marianne Coussin

SENTIMENTS QUE NOUS POUVONS ÉPROUVER QUAND NOS BESOINS SONT RECONNUS

A

A l'aise
Absorbé.e
Affection (plein.e d')
Allégé.e
Allègre
Amical.e
Amour (en)
Amour (plein.e d')
Amoureux.se
Animé.e
Assouvi.e
Attentif.ve
Au septième ciel
Aux anges

B

Bonne humeur (de)
Bouleversé.e

C

Calme
Captivé.e
Centré.e
Charmé.e
Comblé.e
Compatissant.e
Concentré.e
Confiant.e
Confortable
Content.e de soi
Curieux.se

D

Détaché.e
Détendu.e

E

Ébahi.e
Ébloui.e
Effervescence
Électrifié.e
Emballé.e
Ému.e
Énergie (plein.e d')
Enflammé.e
Enjoué.e
Enthousiasmé.e
Épanoui.e
Étonné.e
Étourdi.e
Éveillé.e
Exalté.e
Excité.e
Expansion (en)
Extase (en)
Exubérant.e

F

Fasciné.e
Fier.e

G

Gratitude (plein.e de)
Grisé.e

H

Harmonie (en)
Heureux.se
Hilare
Humeur enjouée (d')
Humeur espiègle (d')

I

Impatient.e
Impliqué.e
Insouciant.e
Inspiré.e
Intéressé.e
Intrigué.e

J

Joyeux.se

L

Libre

N

Nourri.e

O

Optimiste

P

Paisible
Pétillant.e

R

Radieux.se
Radouci.e
Ragaillardi.e
Rasséréné.e
Rassuré.e
Ravi.e

S

Sécurisé.e

(cc) BY-SA fertiles
Graphisme réalisé par Cassandre Bachelier et Marianne Coussin

NOS PRINCIPAUX BESOINS

BIEN-ÊTRE SURVIE

Abri
Alimentation
Hydratation
Evacuation
Espace
Lumière
Mouvement, repos
Respiration
Stimulation sensorielle
Sécurité (affective et matérielle)
Préservation (du temps, de l'énergie…)
Protection

INTER DÉPENDANCE

Acceptation
Affection, amour
Appartenance
Appréciation
Bienveillance
Bonté
Chaleur humaine
Confiance
Considération
Communication
Compassion
Connexion
Donner et recevoir
Ecoute
Egalité
Empathie
Equité
Fidélité
Générosité
Intimité, proximité
Justice
Neutralité
Ouverture
Partage
Participation
Respect de soi/de l'autre
Réconfort
Reconnaissance
Respect
Sécurité
Sincérité
Soutien
Stabilité

SENS

Accomplissement
Action
Apprentissage
But
Changement
Clarté
Cohérence
Compréhension
Connaissance
Consciences
Contribution à la vie, L'épanouissement de soi, des autres
Créativité
Discernement
Evolution
Faire le meilleur usage de son temps, de son energie
Vérité

TRANSCENDANCE

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

AUTONOMIE

Affirmation de soi
Choisir ses rêves/objectifs/valeurs
Choisir les moyens de réaliser ses rêves
Exploration
Espace pour soi
Indépendance
Lâcher-prise
Liberté
Sens de sa valeur
Souveraineté
Spontaneité

CÉLÉBRATION

De la vie
Des réalisations
Des deuils et des pertes
Partage des joies et des peines
Rendre grâce
Ritualisation

INTÉGRITÉ

Authenticité
Centrage
Confiance en soi
Connexion à soi même
Sens
Estime de soi
Equilibre
Estime de soi
Humilité
Identité
Respect de soi, de son rythme, de ses valeurs
Sincérité

RESSOURCEMENT

Calme
Confort
Connaissance
Défoulement
Détente
Douceur
Equilibre
Espoir
Expression sexuelle
Fantaisie
Fête
Guérison
Humour
Intimité
Jeu
Relaxation
Rire
Sensibilité
Soins
Solitude
Stimulation sensorielle
Toucher, être touché.e

(cc) **BY-SA fertiles**
Graphisme réalisé par Cassandre Bachelier et Marianne Coussin

L'ÉCOUTE EMPATHIQUE

LORSQUE J'ÉCOUTE VRAIMENT, JE PERMETS À LA PERSONNE DE DESCENDRE DANS SA NAPPE PHRÉATHIQUE & DE S'AUTONOMISER.

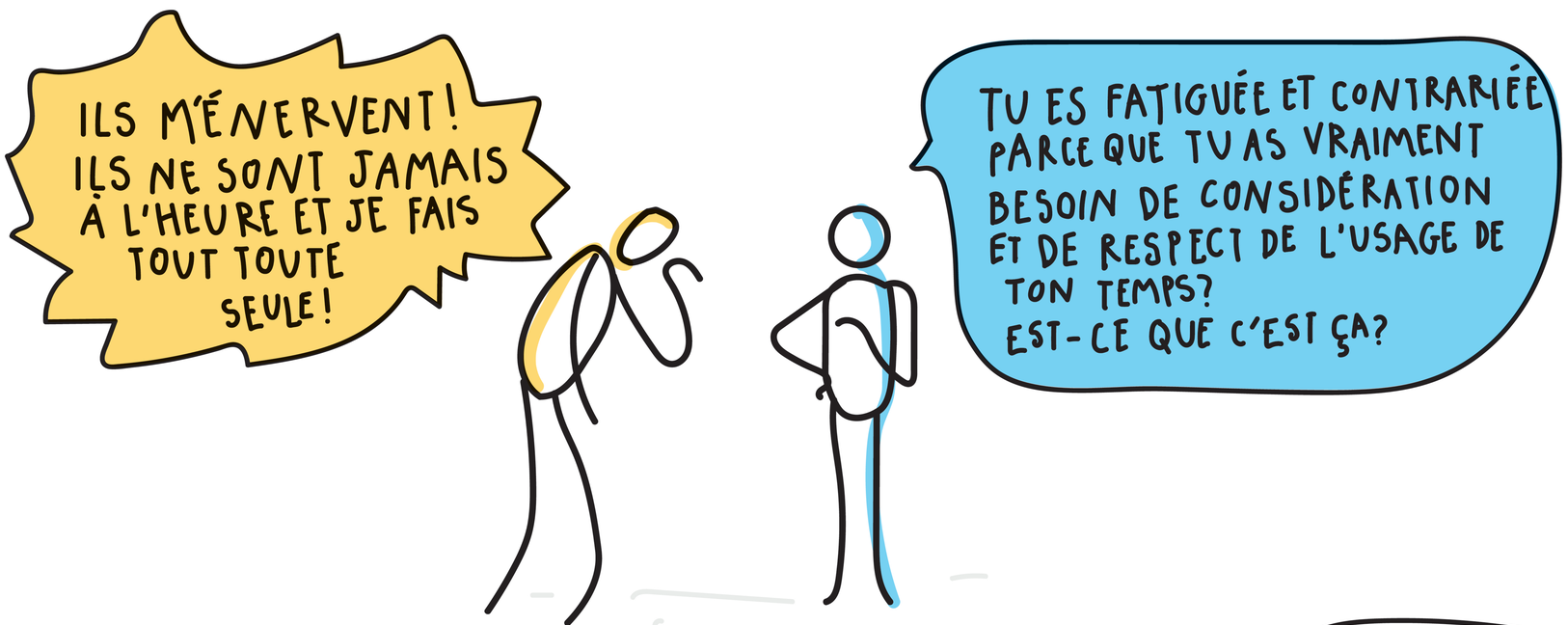
"L'INTENTION D'AIDER COMPROMET L'AIDE, ALORS QUE L'INTENTION D'ÊTRE APPORTE L'AIDE"

LES OBSTACLES À L'ÉCOUTE EMPATHIQUE

CONSEILLER

ENQUÊTER

RAMENER À SOI



DIAGNOSTIQUER

NIER

"REJOINDRE L'AUTRE LÀ OÙ IL EST SANS JUGEMENT"

(cc) **BY-SA fertiles**
Graphisme réalisé par Cassandre Bachelier et Marianne Coussin