

Les émotions en CNV

Chaque émotion est le résultat d'un besoin, satisfait ou non. Elles sont notre GPS intérieur, nous guidant vers ce qui nous convient.

Exprimer avec précision nos émotions permet de gagner en clarté pour nous même et notre interlocuteur.

Joie

Plein.e d'énergie
Enthousiaste
Heureux.se
Attendri.e
Joyeux.se
Surexcité.e
Inspiré.e
Émerveillé.e
Plein.e d'amour
Attendri.e
Passionné.e
Plein.e de gratitude
Reconnaissant.e
Sensible
Bouleversé.e
Emu.e
Attentif.ve
Courageux.se
Optimiste
Mobilisé.e
Encouragé.e
Concentré.e

Reconnaissant.e
Réjoui.e
Gaie
Comblé.e
Touché.e
Fou.ille de joie
Amusé.e
Fier.e
Epanoui.e
Attiré.e

Peur

Agité.e
Débordé.e
Nerveux.se
Crainitif.ve
Inquiét.e
Anxieux.se
Angoissé.e
Effrayé.e

Relaxé.e
Serein.e
Rassuré.e
Soulagé.e
Tranquille
Détendu.e
Paisible

Tristesse

Dépité.e
Fatigué.e
Peiné.e
Déprimé.e
Abattu.e
Démuni.e
Bloqué.e
Impuissant.e
Démoralisé.e

Perdu.e
Découragé.e
Malheureux.se
Mélancolique
Déçu.e
Seul.e
Vide

Colère

Frustré.e
Irrité.e
Contrarié.e
Ecoeuré.e
Envieux.se
Furieux.se

Dégoûté.e
Agacé.e
Tendu.e
Consterné.e
Jaloux.se
Exaspéré.e



gwnn
médiatrice

Les besoins en CNV

Tous nos comportements et nos paroles répondent à un besoin. Chaque émotion est le résultat d'un besoin, satisfait ou non.

Un besoin est universel, nous avons tous les mêmes, à des niveaux différents selon les personnes et les moments.

Pour reconnaître un besoin : il est indépendant d'une personne, d'un moment, d'un lieu, d'un objet, et il peut être nourri de 1001 façons.

Survie

Chaleur
Espace
Alimentation
Hydratation
Évacuation
Lumière

Abri
Expression sexuelle
Protection
Repos
Reproduction
Respiration

Sécurité matérielle
Sécurité affective
Soutien
Réconfort
Calmé, tranquillité
Sérénité, paix
Confort
Simplicité
Légèreté

Prendre soin de son temps
Prendre soin de son énergie
Ordre, repères
Intensité, stimulation
Détente, relaxation
Défoulement, récréation
Autonomie
Clarté, compréhension
Beauté, harmonie

Accomplissement

Sens
Valorisation
Choisir
Apprentissage
Découverte

Croissance, évolution
Expression, création
Conscience
Inspiration

Célébration

Des réalisations
Des deuils

De la vie
Fêter, honorer

Relation

Accueil, tolérance
Amour
Compassion
Appartenance
Reconnaissance
Gratitude
Confiance
Connexion
Bienveillance
Empathie
Ecoute

Contribution
Respect
Harmonie
Interdépendance
Sécurité relationnelle
Délicatesse, douceur
Équité, justesse
Tendresse
Authenticité
Soutien
Adaptabilité

Communication
Complicité
Intimité
Présence
Partage
Echange
Compréhension
Collaboration, concertation
Attention, considération



gwnn
médiatrice