

## Formuler ses émotions et ses besoins par la CNV (OSBD)

### 1. Lorsque mes besoins sont satisfaits, je peux me sentir :

admiratif	ému	paisible	<b>ou bien plein..</b>
alerte	en effervescence	passionné	d'amour
amoureux	en harmonie avec..	ragaillardi	d'affection
amusé	en extase	rassasié	d'appréciation
apaisé	en sécurité	rassuré	d'ardeur
attendri	enchanté	ravi	de chaleur
attentif	encouragé	reconnaisant	de compréhension
aux anges	enjoué	régénéré	de douceur
béat	enthousiaste	regonflé	d'énergie
bien disposé	étonné	réjoui	d'entrain
bouleversé	éveillé	remonté	d'espoir
calme	exalté	revigoré	de ferveur
captivé	excité	satisfait	de gratitude
charmé	fasciné	serein	de pétulance
comblé	fier	soulagé	de tendresse
confiant	frémissant (de joie, de surprise)	stimulé	de zèle
content	gai	stupéfait	<b>ou bien encore</b>
curieux	heureux	submergé (de joie)	<b>d'humeur..</b>
de bonne humeur	hilare	sûr de moi	aventureuse
décontracté	inspiré	surexcité	câlaine
délivré	intéressé	surpris	enjouée
détendu	intrigué	touché	espiègle
ébahi	joyeux	tranquille	exubérante
ébloui	léger	transporté de joie	insouciant
égayé	libre	vibrant	pétillante
électrisé	mobilisé à..	vivant	
émerveillé	optimiste	vivifié	
émoustillé			

### 2. A l'inverse, lorsque mes besoins ne sont pas satisfaits, je peux me sentir :

à bout	dégouté	fatigué	peiné
abasourdi	de mauvaise humeur	fragile	perplexe
abattu	démoralisé	frustré	perturbé
accablé	démuni	furieux	pessimiste
affligé	dépassé	gêné	piqué au vif
agacé	dépité	glacé de peur	piteux
agité	déprimé	haineux	préoccupé
alarmé	dérouté	hésitant	remonté
amer	désabusé	honteux	résigné
angoissé	désemparé	horrifié	sceptique
anxieux	désenchanté	horripilé	secoué
apeuré	désenchanté	impatient	sensible
atterré	désespéré	impuissant	seul
attristé	désolé	incommodé	sidéré
blesé	désorienté	inquiet	soucieux
bouleversé	déstabilisé	insatisfait	soupçonneux
cafardeux	détaché	instable	stupéfait
chagriné	écoeuré	intrigué	surexcité
choqué	effaré	irrité	sur le qui-vive

confus	effrayé	lourd	surpris
consterné	embarrassé	mal à l'aise	terrifié
contrarié	ému	mal assuré	tourmenté
coupable	en colère	malheureux	transi
craintif	énervé	mécontent	tremblant
crispé	ennuyé	méfiant	triste
débordé	épuisé	mélancolique	troublé
déconcentré	exaspéré	navré	ulcéré
découragé	excédé	nerveux	vexé
déçu	excité	paniqué	vidé
défait	fâché	pas intéressé	

### Les adjectifs qui expriment davantage notre interprétation des actes d'autrui que ce que nous ressentons :

abandonné	entraîné	menacé	piégé
attaqué	exploité	méprisé	provoqué
bousculé	humilié	mesestimé	rabaissé
bridé	ignoré	négligé	rejeté
coincé	incompris	obligé	surchargé
contraint	indésirable	pas apprécié	trahi
déconsidéré	maltraité	pas entendu	trompé
délaissé	manipulé	pas soutenu	utilisé
dévalorisé	materné	persécuté	

### 3. Parce que j'ai BESOIN de :

<p><b>Besoins physiologiques :</b>  abri  air  eau  chaleur  expression sexuelle  mouvement, exercice  nourriture  protection contre les agents qui menacent la vie : virus, bactéries, insectes, prédateurs, ...  repos  toucher, contact physique</p> <p><b>Autonomie :</b>  - liberté de choisir mes rêves, mes projets de vie, mes valeurs  - liberté de choisir un plan d'action pour réaliser mes rêves, mes projets, mes valeurs</p>	<p><b>Interdépendance :</b>  acceptation  amour  appartenance  chaleur humaine  compréhension  confiance  délicatesse, tact  empathie  honnêteté, sincérité  proximité  respect  sécurité (affective, matérielle, etc)  soutien</p> <p><b>Célébration :</b>  - célébrer la création de la vie et les rêves réalisés  - célébrer le deuil des êtres chers, des ambitions déçues, etc.</p>	<p><b>Intégrité :</b>  authenticité  créativité  estime de soi  recherche de sens</p> <p><b>Communion spirituelle :</b>  beauté  harmonie  inspiration  ordre  paix</p> <p><b>Jeu :</b>  amusement  rire</p>
---	--	--

**“Quand je vois .... (Observation) , je me sens... (Sentiment), parce que j'ai besoin de... (Besoin), et j'aimerais .... (Demande)”**