

Le Nonviolent Requests Guide

Sentiments

Sentiments négatifs lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits

AGACEMENT

agacé
consterné
crispé
exaspéré
fâché
frustré
impatient
irrité
mécontent

ASPIRER À

désireux
envieux
jaloux
mélancolique
nostalgique
se languir

AVERSION

animosité
atterré
dégouté
détester
horifié
hostile
mépris
ne pas aimer
révulsé

COLÈRE

amer
courroucé
fou de rage
furibond
furieux
indigné
révolté

CONFUSION

abasourdi
déchiré
déconcerté
dérouté
désorienté
hésitant
indécis
partagé
perplexe

DECONNEXION

à l'écart
apathique
détaché
éloigné
en retrait
ennui
étranger
froid
indifférent
insensible
pas concerné

DOULEUR

angoissé
blessé
désespéré
dévasté
endeuillé
malheureux
peiné
plein de regrets
repentant
seul
torturé

FATIGUE

à bout
à plat
apathique
crevé
épuisé
fatigué
las
lessivé
vanné
vide

GÊNE

confus
coupable
décu
honteux
mal à l'aise
mortifié

INQUIÉTUDE

agressif
bouleversé
contrarié
déconcerté
désarçonné
déstabilisé
ébranlé
embarrassé
en émoi
inquiet
mal à l'aise
perturbé
secoué
tourmenté
troubé

PEUR

craintif
effrayé
inquiet
menacé
méfiant
paniqué
pétrifié
suspenseux
sur mes gardes
terrifié
terrorisé

TENSION

agité
anéanti
angoissé
anxieux
déséparé
exténué
fébrile
grognon
inquiet
irritable

nerveux
secoué
stressé

TRISTESSE

abattu
découragé
décu
délaisse
démoralisé
déprimé
désespéré
le cœur lourd
malheureux
mélancolique
morose
prostré
sans espoir
très triste

VULNÉRABILITÉ

fragile
impuissant
méfiant
peu assuré
réserve
sensible
timide

Lorsque vous

OBSERVATION

Je me sens

SENTIMENT

J'ai besoin de

BESOIN

Pourriez-vous s'il vous plaît ?

DEMANDE

Besoins

AUTONOMIE

choix
espace
indépendance
liberté
spontanéité

BIEŒTRE PHYSIQUE

air
alimentation
eau
mouvement/exercice
refuge
repos/sommeil
sécurité
toucher

HONNÊTÉTÉ

authenticité
intégrité
présence

JEU

humour
joie

LIEN

acceptation
affection
amour

APPARTENANCE

bienfaisant
camaraderie
chaleur
cohérence
communauté
communication
compassion
complicité

COMPRENDRE

connaître
et être connu
confiance
coopération
empathie
inclusion
intimité
réciprocité
reconnaissance
respect/respect
de soi
sécurité
sérénité
soutien
stabilité
voir et être vu

PAIX

aisance
beauté
communication
égalité
harmonie
inspiration
ordre

SENS

apprentissage
avoir de l'importance
célébration de la vie
clarté
compétence
compréhension
conscience
contribution
créativité
croissance
découverte
deuil
efficacité
efficience
expression de soi
espoir
ouverture
participation
raison d'être
stimulation