

Outil T33.3

E3. Réguler les attitudes et comportement

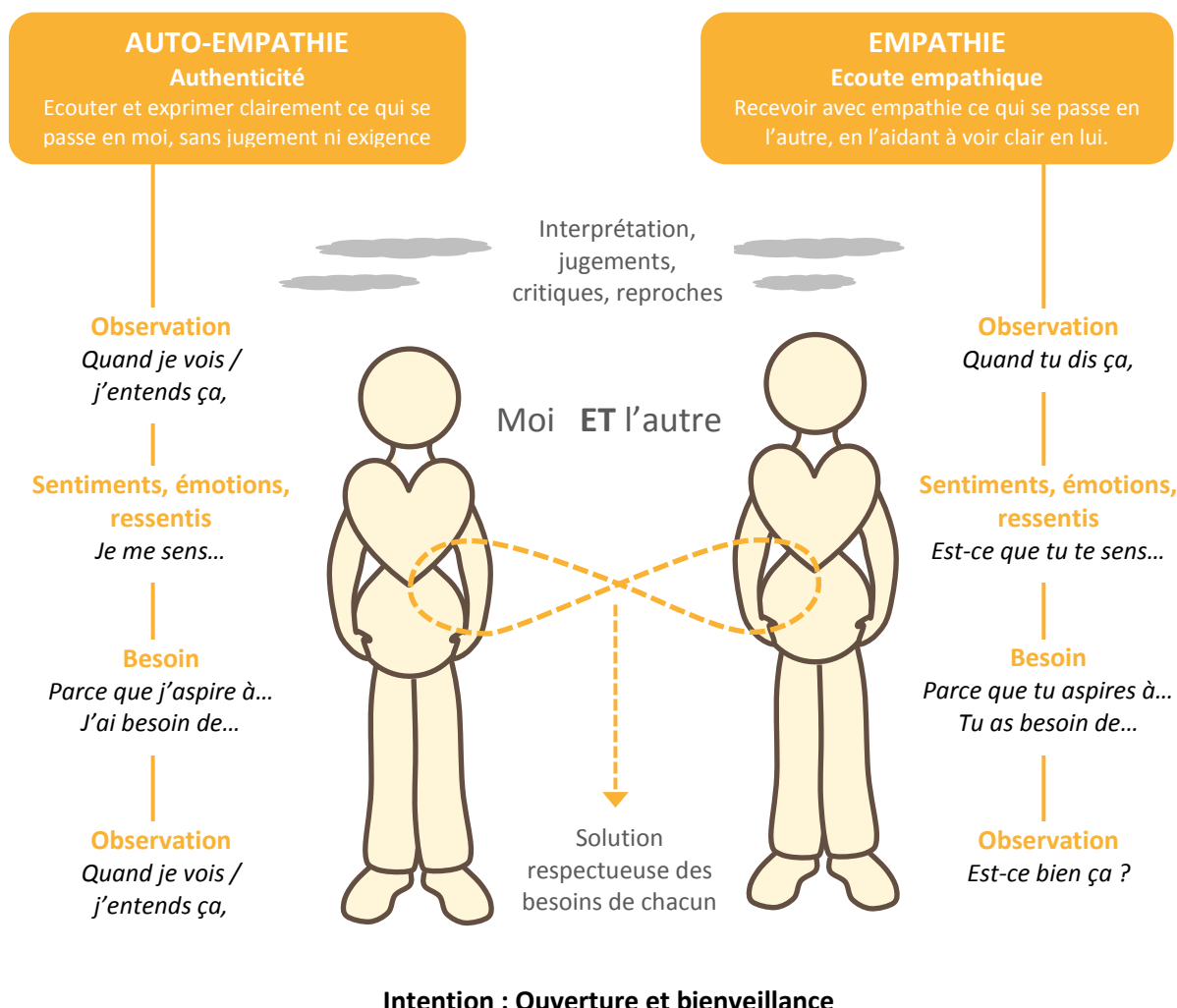
auteur : **B. Boudey**
Organisation : **GIP-FAR**
date : **18/06/2019**

Aide à l'expression des besoins

Cette fiche a pour objectif d'aider un stagiaire en formation à formuler ses besoins en s'appuyant sur la méthodologie de la Communication Non Violente.

Le processus de Communication non Violente

Le processus de Communication Non Violente peut être utilisé en mode écoute empathique et de fait faciliter chez l'autre l'expression de ses sentiments, émotions et besoins. Il peut également être utilisé en tant que mode de communication auto-empathique.



Source « Cessez d'être gentil, soyez vrai » de T. D'Ansembourg.

Les émotions et les sentiments

Voici une liste d'émotions et de sentiments liés à des besoins non satisfaits et des besoins satisfaits.





Sentiments liés à des besoins satisfaits		Sentiment liés à des besoins non satisfaits	
<i>Etonné</i>	<i>Plein de jubilation</i>	<i>Abattu</i>	<i>Embarrassé</i>
<i>A l'aise, calme</i>	<i>Libre</i>	<i>Affolé</i>	<i>Ennuyé</i>
<i>Plein d'assurance</i>	<i>Optimiste</i>	<i>Aigri</i>	<i>Enragé</i>
<i>Plein d'énergie</i>	<i>Pétillant</i>	<i>Amer</i>	<i>Envieux</i>
<i>Béat</i>	<i>Radieux</i>	<i>Blessé</i>	<i>Exaspéré</i>
<i>Chaud</i>	<i>Rassuré</i>	<i>Chagriné</i>	<i>Excédé</i>
<i>Plein de courage</i>	<i>Ravi</i>	<i>Choqué</i>	<i>Furieux</i>
<i>Enthousiasmé</i>	<i>Réconforté</i>	<i>Consterné</i>	<i>Frustré</i>
<i>Fier</i>	<i>Sécurisé</i>	<i>Déconcerté</i>	<i>Haineux</i>
<i>Plein de gratitude</i>	<i>Serein</i>	<i>Découragé</i>	<i>Impuissant</i>
<i>En harmonie</i>	<i>Soulagé</i>	<i>Démuni</i>	<i>Inquiet</i>
<i>Impliqué</i>	<i>Surexcité</i>	<i>Déprimé</i>	<i>Mal à l'aise</i>
<i>Inspiré</i>	<i>Vivant</i>	<i>Désespéré</i>	<i>Malheureux</i>
<i>Joyeux</i>	<i>Vivifié</i>	<i>Ecœuré</i>	<i>Paniqué</i>

Les besoins humains fondamentaux

(D'après Marshal Rosenberg)

SURVIE	LIBERTE	RELATIONNEL	PARTICIPATION
Abri Respiration Alimentation Hydratation Evacuation Lumière Repos Reproduction Exercice Respect du rythme	Autonomie Indépendance Emancipation Libre arbitre Spontanéité Souveraineté	Appartenance Attention Compagnie Contact Empathie Intimité Partage Proximité Amour Chaleur humaine Honnêteté Respect Fidélité Bienveillance	Epanouissement Bien-être d'autrui Coopération Concertation Co-création Connexion Expression Interdépendance
SECURITE	RECREATION		ACCOMPLISSEMENT
Confiance Harmonie Paix Préservation temps Préservation énergie Réconfort Sécurité affective Sécurité matérielle Protection Soutien Encouragement	Défoulement Détente Jeu Récréation Ressourcement Rire Amusement	IDENTITE	Potentialités Beauté Création, Expression Inspiration Réalisation Apprentissage
	SENS	Accord avec les valeurs Affirmation de soi Estime de soi Respect de soi Intégrité Authenticité Evolution	CELEBRATION
	Comprendre Discernement Orientation Unité Communion Transcendance		Appréciation Contribution à la vie Partage joies et peines Gratitude Reconnaissance Deuil

