

Besoins humains

Quelques-uns des besoins que nous avons tous en commun. Energie vitale qui nous mobilise pour agir dans le sens qui va nous faire croître. Les besoins ne sont attachés ni à une personne en particulier, ni à un objet, ni à une action. Ne pas confondre les besoins avec les moyens pour les satisfaire.

AUTONOMIE

Liberté.
Indépendance
Choisir ses rêves/objectifs/valeurs
Choisir les moyens de réaliser ses rêves

JEU

Dévoilement,
Récréation
Ressourcement

INTERDÉPENDANCE

Acceptation
Affection, amour
Appartenance
Appréciation
Chaleur humaine
Confiance
Considération
Contribution à la vie (des autres, la mienne)
Donner et recevoir (de l'attention, affection, amour; tendresse)
Empathie,
Intimité, proximité
Partage, participation
Respect de soi/ de l'autre

ACCOMPLISSEMENT

Apprentissage
Authenticité
Beauté, harmonie
Conscience
Créativité
Croissance, évolution
Expression
Inspiration
Intégrité
Paix
Réalisation
Sens, compréhension, orientation
Sincérité, honnêteté (qui nous permet de tirer des leçons de nos limites)
Spiritualité

BIEN-ÊTRE/SURVIE

Abri
Alimentation, hydratation, évacuation
Expression sexuelle
Lumière
Mouvement, repos
Reproduction (survie de l'espèce)
Respiration
Stimulation sensorielle

Sécurité (affective et matérielle)
Préservation (du temps, de l'énergie...)
Protection
Réconfort
Soutien.

CÉLÉBRATION

Appréciation de la vie et des réalisations
Commémoration des deuils et des pertes (d'une affection, d'un rêve...), ritualisation
Partage des joies et des peines...

GIRASOL

Au cœur de la Communication
NonViolente

LE PROCESSUS CNV

Exprimer avec clarté ce qui se passe en moi sans reproche, ni jugement.

1. Les observations (faits concrets) qui contribuent ou non à mon bien-être.

«Lorsque je vois, j'entends, je me rappelle...»

2. Comment je me sens en relation avec ces faits.

«Je me sens...»

3. Les besoins qui sont à l'origine de mes sentiments.

«...parce que j'ai besoin de...»

4. Exprimer clairement ma demande de réaction ou d'action qui pourrait contribuer à mon bien-être dans l'instant présent, sans exigence.

«Comment réagis-tu quand je te dis ça ? Et je souhaiterais... Es-tu d'accord de...?»

Recevoir avec empathie ce qui se passe en l'autre sans entendre ni critique, ni reproche.

1. Les observations (faits concrets) qui contribuent ou non à son bien-être.

«Quand tu entends, tu vois, tu te rappelles...»

2. Comment elle/il se sent en relation avec ces faits (forme interrogative).

«Est-ce que tu te sens...?»

3. Les besoins qui sont à la source de ses sentiments.

«...parce que tu as besoin de ...»

4. Le point d'interrogation du paragraphe précédent constitue la demande, qu'on peut renforcer par une phrase comme :

«Est-ce bien ça ?»

Girasol asbl

Route de Remouchamps 37 - B-4910 Theux - BELGIQUE
Tél +32 (0)87 22 35 28 ou +32 (0)479 890 726
E-mail : sg@girasol.be - Web : www.girasol.be

Exemple de sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont...

...assouvis

à l'aise
 admiratif (ve)
 alerte
 allégé (e)
 amoureux (se)
 amusé (e)
 apaisé (e)
 attendri (e)
 attentif (ve)
 aux anges
 béat (e)
 bien disposé (e)
 bouleversé (e)
 calme
 charmé (e)
 comblé (e)
 confiant (e)
 content (e)
 de bonne humeur
 décontracté (e)
 délivré (e)
 détendu (e)
 ébahi (e)
 ébloui (e)
 égayé (e)
 électrisé (e)
 emballé (e)
 émerveillé (e)
 émoussillé (e)
 enchanté (e)
 encouragé (e)
 en effervescence
 en expansion
 en extase
 en liesse
 en paix
 enflammé (e)
 en harmonie avec
 enjoué (e)
 enthousiasmé (e)
 espiègle
 étonné (e)
 étourdi (e)

éveillé (e)
 exalté (e)
 expansif (ve)
 exubérant (e)
 fasciné (e)
 fluide
 frémissant (e)
 gai (e)
 gonflé (e) à bloc
 grisé (e)
 heureux (se)
 hilare
 inspiré (e)
 intéressé (e)
 intrigué (e)
 joyeux (se)
 jubilant (e)
 léger (e)
 mobilisé (e) à...
 nourri (e)
 optimiste
 paisible
 passionné (e)
 proche
 radieux (se)

radouci (e)
 ragaillardir (e)
 rasséréiné (e)
 rassasié (e)
 rassuré (e)
 ravi (e)
 ravigoté (e)
 réconforté (e)
 reconnaissant (e)
 régénéré (e)
 réjoui (e)
 remonté (e)
 revigoré (e)
 satisfait (e)
 sécurisé (e)
 serein (e)
 soulagé (e)
 stimulé (e)
 sûr(e) de soi
 touché (e)
 tranquille
 transporté (e) de joie
 vibrant (e)
 vivant (e)
 vivifié (e)

ou bien d'humeur...
 aventureuse
 câline
 espiègle
 insouciance
 pétillante

ou bien plein (e)...
 d'affection
 d'amour
 d'appréciation
 d'ardeur
 de compréhension
 de courage
 de curiosité
 de douceur
 d'élan
 d'énergie
 d'entrain
 d'espoir
 de gratitude
 de tendresse
 de vitalité (vie)
 de zèle

...inassouvis

à bout
 abattu (e)
 accablé (e)
 affligé (e)
 affolé (e)
 agacé (e)
 agité (e)
 alarmé (e)
 amer (ère)
 angoissé (e)
 anxieux (se)
 atterré (e)
 attristé (e)
 blessé (e)
 bouleversé (e)
 cafardeux (se)
 choqué (e)
 confus (e)
 consterné (e)
 contrarié (e)
 courroucé (e)
 craintif (ve)
 crispé (e)
 débordé (e)
 déconcerté (e)
 décontenancé (e)
 découragé (e)

déçu (e)
 démoralisé (e)
 dépité (e)
 déprimé (e)
 dérouté (e)
 désappointé (e)
 désespéré (e)
 désorienté (e)
 détaché (e)
 écœuré (e)
 effrayé (e)
 embarrassé (e)
 embrouillé (e)
 en colère
 énervé (e)
 ennuyé(e)
 épuisé (e)
 exaspéré (e)
 excédé (e)
 fâché (e)
 fatigué (e)
 fragile
 frustré (e)
 furieux (se)

gêné (e)
 haineux (se)
 hésitant (e)
 honteux (se)
 horrifié (e)
 horripilé (e)
 impatient (e)
 impuissant (e)
 incommodé (e)
 indécis (e)
 inerte
 inquiet (ète)
 insatisfait (e)
 instable
 intrigué (e)
 irrité (e)
 jaloux (se)
 lassé (e)
 lourd (e)
 mal à l'aise
 malheureux (se)
 mécontent (e)
 méfiant (e)
 mélancolique
 navré (e)
 nerveux (se)
 paniqué (e)

peiné (e)
 perplexe
 perturbé (e)
 pessimiste
 préoccupé (e)
 réticent (e)
 saturé (e)
 sceptique
 secoué (e)
 seul (e)
 sidéré (e)
 soucieux (se)
 soupçonneux (se)
 stupéfait (e)
 sur la défensive
 surexcité (e)
 surpris (e)
 terrifié (e)
 tiraillé (e)
 tourmenté (e)
 triste
 troublé (e)
 ulcéré (e)
 vexé (e)
 vidé (e)

ou bien d'humeur...
 chagrine
 maussade
 massacrant
 morose
 sombre

ou bien plein (e)...
 d'agressivité
 d'appréhension
 d'aversion
 de dégoût
 de culpabilité
 d'ennui
 de lassitude
 de peur; de trouille
 de pitié
 de rancœur
 de réserve
 de ressentiment

Evaluations masquées

Les mots suivants sont souvent confondus avec des sentiments. En fait, ce sont des évaluations ou des interprétations des actions d'autres personnes ou des jugements de nous-mêmes ou des autres. Ces mots nous retirent notre responsabilité.

Accusation

accusé (e)
 blâmé (e)
 blessé (e)
 culpabilisé (e)
 entraîné (e)
 jugé (e)
 mis (e) en cause
 pressurisé (e)
 pris (e) en faute
 surchargé (e)
 volé (e)

Attaque

acculé (e)
 agressé (e)
 agrippé (e)
 arraché (e)
 bousculé (e)
 écrasé (e)
 harcelé (e)
 insulté (e)
 menacé (e)
 offensé (e)
 provoqué (e)
 piégé (e)

Domination

contraint (e)
 coïncé (e)
 étouffé (e)
 forcé (e), obligé (e)
 humilié (e)
 maltraité (e)
 maternel (e)
 méprisé (e)
 persécuté (e)
 piétiné (e)
 ridiculisé (e)
 vaincu (e)

Dévalorisation

bafoûé (e)
 déconsidéré (e)
 diminué (e)
 rabaisé (e)
 sali (e)

Tromperie

bluffé (e)
 dupé (e)
 escroqué (e)
 exploité (e)
 floué (e)
 manipulé (e)
 piégé (e)
 refait (e)
 roulé (e)
 trahi (e)
 trompé (e)
 utilisé (e)

Rejet

abandonné (e)
 délaissé (e)
 détesté (e)
 écarté (e)
 ignoré (e)
 incompris (e)
 indésiré (e)
 largué (e)
 négligé (e)
 nié (e)