

Liste des sentiments/besoins (résumé)

Résumé des sentiments lorsque nos besoins sont comblés

○ Stupéfait	○ Joyeux	○ Confortable	○ Évolué
○ Confiant	○ Optimiste	○ Désirable	○ Fier
○ Énergique	○ Soulagé	○ Accompli	○ Stimulé
○ Heureux	○ Surpris	○ Plein d'espoir	○ Gratitude (en)
○ Inspiré	○ Touché	○ Intrigué	○ Confiant

Résumé des sentiments lorsque nos besoins ne sont pas comblés

○ Colère (en)	○ Désespéré	○ Gêné	○ Impatient
○ Confus	○ Irrité	○ Concerné	○ Isolé
○ Désappointé	○ Nerveux	○ Découragé	○ Peu disposé
○ Distrait	○ Perplexe	○ Embarrassé	○ Accablé
○ Frustré	○ Triste	○ Seul	○ Inconfortable

Résumé des principaux besoins

Autonomie	Célébration	Intégrité	Survie physique
○ Choisir ses rêves, ses buts et ses valeurs, ainsi que de la manière de les réaliser.	○ Célébrer la création de la vie et les rêves réalisés; ○ Célébrer les pertes, pertes des personnes, perte de rêves inachevés; ○ Deuil de ses limites;	○ Authenticité ○ Créativité ○ Desein ○ Respect de soi-même	○ Air ○ Nourriture ○ Mouvement, exercice ○ Protection de ce qui peut représenter un danger pour la vie : virus, animal, etc. ○ Eau ○ Contact ○ Abri ○ Repos ○ Expression sexuelle
Interdépendance	Spiritualité	Jouer	
○ Acceptation ○ Appréciation ○ Proximité ○ Communauté ○ Considération ○ Contribuer à l'enrichissement de la vie	○ Sécurité affective ○ Empathie ○ Amour ○ Honnêteté ○ Apprentissage de mes limites ○ Rassuré ○ Respect ○ Support ○ Confiance	○ Beauté ○ Harmonie ○ Inspiration ○ Ordre ○ Paix	○ Plaisir ○ Rire

Sentiments teintés d'interprétations des actes des autres, à éviter en CC

Ce ne sont pas des sentiments. Quand on dit : «Je me sens...» suivi de «comme» «que» ou «je sens...» suivi de «que» «qu'il-elle» On a tendance à poursuivre avec des pensées, jugements, évaluations, critiques.

○ Abandonné	○ Exploité	○ Manipulé	○ Piétiné
○ Abusé	○ Harcelé	○ Materné	○ Poussé
○ Attaqué	○ Humilié	○ Menacé	○ Provoqué
○ Blâmé	○ Ignoré	○ Méprisé	○ Rabaissé
○ Bousculé	○ Incompris	○ Négligé	○ Rejeté
○ Coïncé	○ Inintéressant	○ Obligé	○ Ridiculisé
○ Contraint	○ Insulté	○ Pas apprécié	○ Surchargé
○ Critiqué	○ Intimidé	○ Pas entendu	○ Trahi
○ Délaissé	○ Invalidité	○ Persécuté	○ Trompé
○ Dévalorisé	○ Maltraité	○ Piégé	○ Utilisé

