

**J**

Jaloux/se

Las/se

Lassé/e

Lourd/e

**M**

Mal à l'aise

Mal assuré/e

Malheureux/se

Mécontent/ente

Méfiant/ante

Mélancolique

Moral (qui n'a pas le)

**N**

Navré/e

Nerveux/se

**P**

Paniqué/e

Pas intéressé/e

Peiné/e

Perplexe

Perturbé/e

Pessimiste

Préoccupé/e

**R**

Remonté/e

Réticent/ente

Résigné/e

**S**

Saturé/e

Sceptique

Secoué/e

Sensible

Seul/e

Sidéré/e

Soucieux/se

Soupçonneux/se

Stupéfait/e

Surexcité/e

Sur le qui-vive

Surpris/e

**T**

Terrifié/e

Tiraillé/e

Tourmenté/e

Transi/e

Tremblant/ante

Triste

Troublé/e

**U**

Ulcéré/e

**V**

Vexé/e

Vidé/e

**Ou bien d'humeur...**

Chagrine

Maussade

Massacrante

Morose

Sombre

**Ou bien plein...**

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

**ANNEXE 3****QUELQUES-UNS DE NOS BESOINS...**

Inspiré de Marshall B. Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)* – Introduction à la Communication NonViolente et du site internet <http://bit.ly/communication-non-violente-2>

**Accomplissement**

Apprentissage

Authenticité

Beauté, harmonie

Conscience

Créativité

Croissance, évolution

Expression

Inspiration

Intégrité

Ordre

Paix

Réalisation

Recherche de sens,

compréhension, orientation

Sincérité, honnêteté

(qui nous permet de tirer des leçons de nos limites)

Spiritualité

**Autonomie**

Choisir ses rêves/objectifs/valeurs  
 Choisir les moyens de  
 réaliser ses rêves  
 Interdépendance  
 Liberté

**Célébrations**

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

**Bien-être/survie**

Abri  
 Alimentation, hydratation,  
 évacuation  
 Expression sexuelle  
 Lumière  
 Mouvement  
 Préservation (du temps,  
 de l'énergie...)  
 Protection  
 Réconfort  
 Repos  
 Reproduction (survie espèce)  
 Respiration  
 Stimulation sensorielle  
 Sécurité (affective et matérielle)  
 Soutien  
 Toucher, contact physique

**Interdépendance**

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

**Jeu**

Amusement  
 Défolement  
 Récréation  
 Ressourcement  
 Rire

**A PROPOS DES ANNEXES**

Trouvez ci-dessous des liens vers  
 les documents en ligne.



[www.r-source.ch/  
formation/abc-qualites.pdf](http://www.r-source.ch/formation/abc-qualites.pdf)



[www.r-source.ch/  
formation/abc-valeurs.pdf](http://www.r-source.ch/formation/abc-valeurs.pdf)



[www.r-source.ch/  
formation/abc-emotions.pdf](http://www.r-source.ch/formation/abc-emotions.pdf)



[www.r-source.ch/  
formation/nos-besoins.pdf](http://www.r-source.ch/formation/nos-besoins.pdf)