

Enrichir son vocabulaire des émotions, des sentiments et des besoins.



**Ce document est mis à votre disposition
pour aller plus loin dans la démarche de médiation.**

Qu'est-ce que j'éprouve ?

Comment te sens-tu ? Que ressent-il ? Quelles émotions sont éveillées ?

Chacun a le droit de ressentir une émotion, d'éprouver un sentiment. Ils ne sont ni positifs, ni négatifs, mais agréables ou désagréables. Chacun a le droit de les exprimer... mais... rien ne justifie le recours à la violence.

Il n'existe que 4 émotions fondamentales : la joie, la tristesse, la peur et la colère.

Bien sûr, nous connaissons tous plus de 4 émotions.

Mais ces autres émotions, ne sont que des nuances par rapport aux 4 émotions fondamentales : car chaque émotion de base peut avoir différents degrés d'intensité.

Quelles sont-elles ?

Satisfait	Gai	En paix	Plein d'amour	Absorbé
Content	Joyeux	Calme	Plein d'affection	Concentré
Heureux	Réjoui	Serein	Plein de tendresse	Motivé
Comblé	De bonne humeur	Tranquille	Plein de douceur	Intéressé
Ravi, béat	Égayé	paisible	Plein d'appréciation	Curieux
Charmé	Ragaillardi	Détendu	Plein de compassion	Fasciné
Enchanté	Revigoré	Relaxé	Émerveillé	Captivé
Épanoui	Énergétisé	Décontracté	Ébloui	Étonné
Plein de courage	Stimulé	Apaisé	Ouvert	Ébahi
Fier	Enthousiaste	Délivré	Proche	Admiratif
Inspiré	Passionné	Soulagé	Confiant	Attentif
Touché	Surexcité	Rassuré	Reconnaissant	Ému
	Plein d'entrain	Rasséréné	Sensible	
	Exubérant	En sécurité		
	Hilare	Confiant		
	Émoustillé	Détaché		
	Amusé			
	Étourdi			

D'après *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)* de **Marshall B. Rosenberg-** (Syros-2000, réédité aux éditions Jouvence).

Du même auteur : *La communication non-violente au quotidien* (Pratiques Jouvence).

Voir aussi *Cessez d'être gentil, soyez vrai* de Thomas D'Ansembourg, (Ed. de l'Homme)



Enrichir son vocabulaire des émotions, des sentiments et des besoins.



De mauvaise humeur	Triste	Apeuré	Mal à l'aise	Fatigué	Surpris
Agacé	Affligé	Craintif	Confus	Las	Sidéré
Contrarié	Attristé	Effaré	Frustré	Dépassé	Stupéfait
Fâché	Malheureux	Inquiet	Ennuyé	Saturé	Abasourdi
Mécontent	Chagriné	Tendu	Embêté	Débordé	Bouleversé
Nerveux	Blessé	Sur ses gardes	Gêné	Découragé	Choqué
énervé	Peiné	Anxieux	Embarrassé	Épuisé	Secoué
Irrité	Abattu	Bloqué	Inconfortable	Vidé	Fragile
en colère	Accablé	Sur la réserve	Troublé	Défait	Vulnérable
Horripilé	Démotivé	Angoissé	Désorienté	Rompu	
Exaspéré	Démoralisé	Alarmé	Dérouté	Sans élan	
Excédé	Déprimé	Effrayé	Déconcerté	Lourd	
Frileux	Résigné	Glacé de peur	Désemparé	Endormi	
Enragé	Navré	Terrifié	Perturbé	Léthargique	
Ulcéré	D'humeur noire	Atterré	Tourmenté	Indifférent	
Hors de soi	Désespéré	Terrorisé	Déstabilisé	inerte	
Hostile	Consterné	Épouvanté	Embrouillé		
Crispé	Maussade	Paniqué	Hésitant		
Amer	Morose		Tirillé		
Désabusé	Sombre		Partagé		
Désappointé	Mélancolique		Déchiré		
Déçu	Nostalgique		Perplexe		
Dépité			Sceptique		
Désenchanté			Méfiant		
Dégoûté			Soupçonneux		
Ecoeuré			Préoccupé		
Plein de ressentiment			Soucieux		
Vexé					
Piqué au vif					

Faire une distinction entre sentiments et pensées : éviter les adjectifs suivants qui expriment notre interprétation des actes d'autrui, ce que nous pensons que les autres nous font ou ce que nous pensons être : *abandonné, attaqué, bousculé, bridé, coincé, contraint, coupable, déconsidéré, délaissé, dévalorisé, entraîné, exclu, exploité, incompris, indésirable, maltraité, manipulé, materné, menacé, méprisé, négligé, nul, obligé, pas apprécié, pas entendu, pas respecté, persécuté, piégé, provoqué, rabaissé, rejeté, surchargé, trahi, trompé, utilisé, victime.*



Enrichir son vocabulaire des émotions, des sentiments et des besoins.



Éviter les expressions « *j'ai le sentiment...* », « *je sens que...* », qui sont le plus souvent suivies de pensées, d'opinions.

Se poser la question : « *Qu'est-ce que j'éprouve ?* »

D'après *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)* de **Marshall B. Rosenberg** (Syros-2000, réédité aux éditions Jouvence).

Apprendre à reconnaître et exprimer ses besoins

Les émotions nous renseignent sur les besoins qui les suscitent.

Lorsque nous sommes tristes, nous avons besoin de réconfort, de douceur.

Lorsque nous avons peur, nous avons souvent besoin d'être rassurés, protégés.

La peur d'être jugé révèle un besoin de reconnaissance, de considération.

La peur d'être rejeté peut signaler un besoin d'appartenance, de relation, de confiance, ou d'être aimé.

La peur de l'inconnu révèle un besoin de repères.

La peur d'être menacé, un besoin de sécurité physique.

Et la colère ? Elle signale le besoin d'être respecté, d'être entendu, reconnu, le besoin de justice, d'équité, selon le cas.

Attention cependant : la colère est souvent un sentiment-écran, qui masque d'autres émotions telles que la peur, la tristesse.

La colère peut être entretenue par des jugements, sur soi, sur les autres.

La colère est le gyrophare de l'ambulance : il y a urgence. Elle signale un cocktail de besoins vitaux insatisfaits.



Enrichir son vocabulaire des émotions, des sentiments et des besoins.



Il peut être utile de garder à l'esprit que « *la colère concentre notre attention sur ce que nous ne voulons pas au lieu de nous aider à nous relier à nos besoins et aux choses **constructives** que nous voulons.* » Marshall Rosenberg

Enfin, lorsque nous sommes joyeux, notre besoin est de partager cette joie.

« *Plusieurs besoins peuvent se faire sentir en même temps : nous y répondons en établissant des priorités.* » Olivier Nunge et Simonne Mortera, « *Être autonome, à l'écoute de ses vrais besoins* », Ed. Jouvence.

De quoi ai-je Besoin ?

Appréciation	Être accepté	Accueil	Beauté	Abri
Cohérence	Appartenance	Autonomie	Fêter	Alimentation
Comprendre	Être aimé	Confiance Empathie	Célébrer	Contact physique
Conscience	Chaleur humaine	Intégrité	Création	Bouger
Efficacité	Délicatesse	Ordre	Epanouissement	Détente
Estime de soi	Proximité	Sécurité	Harmonie	Espace vital
Honnêteté	Être aidé	Sens	Jeu	Évacuation
Justice	Tendresse	Être écouté	Paix	Lumière
Partager		Me débrouiller seul	Présence	Mouvement
Reconnaissance		Savoir pourquoi		Repos
Respect				Respiration
Faire le meilleur				Stimulation sensorielle
Usage de mon temps				

À l'instant je me sens..... parce que j'ai besoin de.....

