

# Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont satisfaits

- |                                                   |                                                            |                                                 |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> À l'aise                 | <input type="checkbox"/> Ému                               | <input type="checkbox"/> Mobilisé               |
| <input type="checkbox"/> Absorbé                  | <input type="checkbox"/> Enchanté                          | <input type="checkbox"/> Motivé                 |
| <input type="checkbox"/> Admiratif                | <input type="checkbox"/> Encouragé                         | <input type="checkbox"/> Nourri                 |
| <input type="checkbox"/> Affection (plein d')     | <input type="checkbox"/> Énergie (plein d')                | <input type="checkbox"/> Optimiste              |
| <input type="checkbox"/> Agréable                 | <input type="checkbox"/> Enflammé                          | <input type="checkbox"/> Original               |
| <input type="checkbox"/> Alerté                   | <input type="checkbox"/> Engagé                            | <input type="checkbox"/> Ouvert                 |
| <input type="checkbox"/> Allégé                   | <input type="checkbox"/> Enjoué                            | <input type="checkbox"/> Paisible               |
| <input type="checkbox"/> Allègre                  | <input type="checkbox"/> Enthousiaste                      | <input type="checkbox"/> Paix (en)              |
| <input type="checkbox"/> Amical                   | <input type="checkbox"/> Entrain (plein d')                | <input type="checkbox"/> Partagé                |
| <input type="checkbox"/> Amour (en)               | <input type="checkbox"/> Épanoui                           | <input type="checkbox"/> Passionné              |
| <input type="checkbox"/> Amour (plein d')         | <input type="checkbox"/> Espiègle                          | <input type="checkbox"/> Persuadé               |
| <input type="checkbox"/> Amoureux                 | <input type="checkbox"/> Espoir (plein d')                 | <input type="checkbox"/> Pétillant              |
| <input type="checkbox"/> Amusé                    | <input type="checkbox"/> Étonné                            | <input type="checkbox"/> Plaisir (qui a du)     |
| <input type="checkbox"/> Animé                    | <input type="checkbox"/> Étourdi                           | <input type="checkbox"/> Porté à aider          |
| <input type="checkbox"/> Apaisé                   | <input type="checkbox"/> Éveillé                           | <input type="checkbox"/> Proche                 |
| <input type="checkbox"/> Appréciation (plein d')  | <input type="checkbox"/> Exalté                            | <input type="checkbox"/> Radieux                |
| <input type="checkbox"/> Ardeur (plein d')        | <input type="checkbox"/> Exaucé                            | <input type="checkbox"/> Radouci                |
| <input type="checkbox"/> Attendri                 | <input type="checkbox"/> Excité                            | <input type="checkbox"/> Rafraîchi              |
| <input type="checkbox"/> Attentif                 | <input type="checkbox"/> Expansif                          | <input type="checkbox"/> Ragaillard             |
| <input type="checkbox"/> Au septième ciel         | <input type="checkbox"/> Expansion (en)                    | <input type="checkbox"/> Rassuré                |
| <input type="checkbox"/> Aux anges                | <input type="checkbox"/> Expectative (dans l')             | <input type="checkbox"/> Ravi                   |
| <input type="checkbox"/> Aventureux               | <input type="checkbox"/> Extase (en)                       | <input type="checkbox"/> Ravigoté               |
| <input type="checkbox"/> Beau                     | <input type="checkbox"/> Exubérant                         | <input type="checkbox"/> Rayonnant              |
| <input type="checkbox"/> Bien disposé             | <input type="checkbox"/> Fasciné                           | <input type="checkbox"/> Réceptif               |
| <input type="checkbox"/> Bon                      | <input type="checkbox"/> Ferveur <sup>1</sup> (plein de)   | <input type="checkbox"/> Réconforté             |
| <input type="checkbox"/> Bon vivant               | <input type="checkbox"/> Fier                              | <input type="checkbox"/> Reconnaissant          |
| <input type="checkbox"/> Bonne humeur (de)        | <input type="checkbox"/> Fortifié                          | <input type="checkbox"/> Régénéré               |
| <input type="checkbox"/> Bouleversé               | <input type="checkbox"/> Fou de joie                       | <input type="checkbox"/> Réjoui                 |
| <input type="checkbox"/> Calme                    | <input type="checkbox"/> Franc                             | <input type="checkbox"/> Remonté                |
| <input type="checkbox"/> Captivé                  | <input type="checkbox"/> Gai                               | <input type="checkbox"/> Rempli d'espoir        |
| <input type="checkbox"/> Centré                   | <input type="checkbox"/> Gonflé à bloc                     | <input type="checkbox"/> Revigoré               |
| <input type="checkbox"/> Chaleur (plein de)       | <input type="checkbox"/> Gratitude <sup>2</sup> (plein de) | <input type="checkbox"/> Satisfait              |
| <input type="checkbox"/> Chaud                    | <input type="checkbox"/> Grisé                             | <input type="checkbox"/> Sécurisé               |
| <input type="checkbox"/> Coloré                   | <input type="checkbox"/> Harmonie (en)                     | <input type="checkbox"/> Sécurité (en)          |
| <input type="checkbox"/> Comblé                   | <input type="checkbox"/> Heureux                           | <input type="checkbox"/> Sensibilisé            |
| <input type="checkbox"/> Comique                  | <input type="checkbox"/> Hilare <sup>3</sup>               | <input type="checkbox"/> Sensible               |
| <input type="checkbox"/> Compréhension (plein de) | <input type="checkbox"/> Humain                            | <input type="checkbox"/> Serein                 |
| <input type="checkbox"/> Concentré                | <input type="checkbox"/> Humeur aventureuse                | <input type="checkbox"/> Soulagé                |
| <input type="checkbox"/> Concerné                 | <input type="checkbox"/> Humeur câline (d')                | <input type="checkbox"/> Stimulé                |
| <input type="checkbox"/> Confiant                 | <input type="checkbox"/> Humeur enjouée (d')               | <input type="checkbox"/> Stupéfait <sup>4</sup> |
| <input type="checkbox"/> Confortable              | <input type="checkbox"/> Humeur espiègle (d')              | <input type="checkbox"/> Submergé (de joie)     |
| <input type="checkbox"/> Content de soi           | <input type="checkbox"/> Humeur exubérante                 | <input type="checkbox"/> Sûr de soi             |
| <input type="checkbox"/> Courage (plein de)       | <input type="checkbox"/> Humeur insouciante                | <input type="checkbox"/> Sur le qui-vive        |
| <input type="checkbox"/> Curieux                  | <input type="checkbox"/> Humeur pétillante (d')            | <input type="checkbox"/> Surexcité              |
| <input type="checkbox"/> Décontracté              | <input type="checkbox"/> Impatient                         | <input type="checkbox"/> Surpris                |
| <input type="checkbox"/> Délivré                  | <input type="checkbox"/> Impliqué                          | <input type="checkbox"/> Tendresse (plein de)   |
| <input type="checkbox"/> Détaché                  | <input type="checkbox"/> Insouciant                        | <input type="checkbox"/> Touché                 |
| <input type="checkbox"/> Détendu                  | <input type="checkbox"/> Inspiré                           | <input type="checkbox"/> Tranquille             |
| <input type="checkbox"/> Déterminé                | <input type="checkbox"/> Intéressé                         | <input type="checkbox"/> Transporté de joie     |
| <input type="checkbox"/> Disposé                  | <input type="checkbox"/> Intrigué                          | <input type="checkbox"/> Triomphant             |
| <input type="checkbox"/> Douceur (plein de)       | <input type="checkbox"/> Joie (déborde de)                 | <input type="checkbox"/> Vibrant                |
| <input type="checkbox"/> Doué                     | <input type="checkbox"/> Joyeux                            | <input type="checkbox"/> Victorieux             |
| <input type="checkbox"/> Drôle                    | <input type="checkbox"/> Jubile (qui)                      | <input type="checkbox"/> Vie (plein de)         |
| <input type="checkbox"/> Ébahi                    | <input type="checkbox"/> Léger                             | <input type="checkbox"/> Vivant                 |
| <input type="checkbox"/> Ébloui                   | <input type="checkbox"/> Libre                             | <input type="checkbox"/> Vivifié                |
| <input type="checkbox"/> Effervescence (en)       | <input type="checkbox"/> Lumineux                          |                                                 |
| <input type="checkbox"/> Égayé                    |                                                            |                                                 |
| <input type="checkbox"/> Électrisé                |                                                            |                                                 |
| <input type="checkbox"/> Emballé                  |                                                            |                                                 |
| <input type="checkbox"/> Émerveillé               |                                                            |                                                 |
| <input type="checkbox"/> Empressé                 |                                                            |                                                 |

<sup>1</sup> Ardeur, élan d'une personne qui s'exprime, agit, réagit avec enthousiasme.

<sup>2</sup> Reconnaissance due à qqn dont on a reçu un bienfait, un service.

<sup>3</sup> Qui est dans un état d'euphorie, de contentement béat, de douce gaieté.

<sup>4</sup> Étonné au point de ne pouvoir agir ou réagir.



Nous vous donnons l'autorisation de copier, de diffuser et de transformer librement le présent document. Notre but est de favoriser et d'autoriser son utilisation par le plus grand nombre. En avoir jouissance pour en multiplier le plaisir de l'utiliser, créer de nouvelles conditions d'utilisation pour amplifier ses possibilités. Nous croyons que le savoir et la création sont des ressources qui doivent demeurer libres pour être encore véritablement du savoir et de la création.

LE GROUPE CONSCIENTIA INC.

Robert Bouchard et Marcelle Bélanger

☎ 418.694.4096

Formateurs certifiés du CNVC

☎ 514.528.9684



www.cnvc.org

www.groupeconscientia.com

## Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits

- |                                                  |                                               |                                                  |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> À bout                  | <input type="checkbox"/> Distant              | <input type="checkbox"/> Léthargique             |
| <input type="checkbox"/> Abasourdi               | <input type="checkbox"/> Distrait             | <input type="checkbox"/> Lourd                   |
| <input type="checkbox"/> Abattu                  | <input type="checkbox"/> Douce (dans le)      | <input type="checkbox"/> Mal                     |
| <input type="checkbox"/> Accablé                 | <input type="checkbox"/> Écoeuré              | <input type="checkbox"/> Mal à l'aise            |
| <input type="checkbox"/> Affamé                  | <input type="checkbox"/> Effondré             | <input type="checkbox"/> Malheureux              |
| <input type="checkbox"/> Affligé                 | <input type="checkbox"/> Effrayé              | <input type="checkbox"/> Marre (en avoir)        |
| <input type="checkbox"/> Affolé                  | <input type="checkbox"/> Élan (sans)          | <input type="checkbox"/> Maussade                |
| <input type="checkbox"/> Agité                   | <input type="checkbox"/> Embarrassé           | <input type="checkbox"/> Mécontent               |
| <input type="checkbox"/> Aigri                   | <input type="checkbox"/> Embêté               | <input type="checkbox"/> Méfiant                 |
| <input type="checkbox"/> Alarmé                  | <input type="checkbox"/> Embrouillé           | <input type="checkbox"/> Mélancolique            |
| <input type="checkbox"/> Âme en peine (!)        | <input type="checkbox"/> Ému                  | <input type="checkbox"/> Molasse                 |
| <input type="checkbox"/> Amer                    | <input type="checkbox"/> Endormi              | <input type="checkbox"/> Moral (ne pas avoir le) |
| <input type="checkbox"/> Anéanti                 | <input type="checkbox"/> Énérvé               | <input type="checkbox"/> Morose                  |
| <input type="checkbox"/> Angoissé                | <input type="checkbox"/> Ennuyé               | <input type="checkbox"/> Mortifié                |
| <input type="checkbox"/> Animosité (plein d')    | <input type="checkbox"/> Enragé               | <input type="checkbox"/> Mystifié                |
| <input type="checkbox"/> Anxieux                 | <input type="checkbox"/> Envieux              | <input type="checkbox"/> Navré                   |
| <input type="checkbox"/> Apathique               | <input type="checkbox"/> Éprouvé              | <input type="checkbox"/> Nerfs (sur les)         |
| <input type="checkbox"/> Apeuré                  | <input type="checkbox"/> Épuisé               | <input type="checkbox"/> Nerveux                 |
| <input type="checkbox"/> Appréhension (plein d') | <input type="checkbox"/> Éreinté              | <input type="checkbox"/> Nonchalant              |
| <input type="checkbox"/> Assoiffé                | <input type="checkbox"/> Essoufflé            | <input type="checkbox"/> Oisif                   |
| <input type="checkbox"/> Aversion (plein d')     | <input type="checkbox"/> Étonné               | <input type="checkbox"/> Paniqué                 |
| <input type="checkbox"/> Blessé                  | <input type="checkbox"/> Exaspéré             | <input type="checkbox"/> Paresseux               |
| <input type="checkbox"/> Bloqué                  | <input type="checkbox"/> Excédé               | <input type="checkbox"/> Partagé                 |
| <input type="checkbox"/> Cafardeux               | <input type="checkbox"/> Excité               | <input type="checkbox"/> Pas intéressé           |
| <input type="checkbox"/> Chagriné                | <input type="checkbox"/> Exténué              | <input type="checkbox"/> Peiné                   |
| <input type="checkbox"/> Choqué                  | <input type="checkbox"/> Fâché                | <input type="checkbox"/> Perdu                   |
| <input type="checkbox"/> Cœur brisé (avoir le)   | <input type="checkbox"/> Fatigué              | <input type="checkbox"/> Perplexe                |
| <input type="checkbox"/> Colère (en)             | <input type="checkbox"/> Fou                  | <input type="checkbox"/> Pessimiste              |
| <input type="checkbox"/> Concerné                | <input type="checkbox"/> Fragile              | <input type="checkbox"/> Peur (avoir)            |
| <input type="checkbox"/> Confus                  | <input type="checkbox"/> Frousse (avoir la)   | <input type="checkbox"/> Piteux                  |
| <input type="checkbox"/> Consterné               | <input type="checkbox"/> Frustré              | <input type="checkbox"/> Préoccupé               |
| <input type="checkbox"/> Contrarié               | <input type="checkbox"/> Furieux              | <input type="checkbox"/> Ramolli                 |
| <input type="checkbox"/> Craintif                | <input type="checkbox"/> Gardes (sur ses)     | <input type="checkbox"/> Rancœur (plein de)      |
| <input type="checkbox"/> Crevé                   | <input type="checkbox"/> Gêné                 | <input type="checkbox"/> Renfermé                |
| <input type="checkbox"/> Crispé                  | <input type="checkbox"/> Glacé                | <input type="checkbox"/> Répugné                 |
| <input type="checkbox"/> Curieux                 | <input type="checkbox"/> Grognon              | <input type="checkbox"/> Réserve (sur la)        |
| <input type="checkbox"/> Débordé                 | <input type="checkbox"/> Haineux              | <input type="checkbox"/> Résigné                 |
| <input type="checkbox"/> Déchiré                 | <input type="checkbox"/> Hésitant             | <input type="checkbox"/> Ressentiment (plein de) |
| <input type="checkbox"/> Déconcerté              | <input type="checkbox"/> Honteux              | <input type="checkbox"/> Réticent                |
| <input type="checkbox"/> Décontenancé            | <input type="checkbox"/> Horrifié             | <input type="checkbox"/> Saturé                  |
| <input type="checkbox"/> Découragé               | <input type="checkbox"/> Hors de soi          | <input type="checkbox"/> Sceptique               |
| <input type="checkbox"/> Déçu                    | <input type="checkbox"/> Humeur (de mauvaise) | <input type="checkbox"/> Secoué                  |
| <input type="checkbox"/> Défait                  | <input type="checkbox"/> Humeur maussade (d') | <input type="checkbox"/> Seul                    |
| <input type="checkbox"/> Défensive (sur la)      | <input type="checkbox"/> Humeur sombre (d')   | <input type="checkbox"/> Sidéré                  |
| <input type="checkbox"/> Dégoûté                 | <input type="checkbox"/> Impatient            | <input type="checkbox"/> Sombre                  |
| <input type="checkbox"/> Démonté                 | <input type="checkbox"/> Impuissant           | <input type="checkbox"/> Soucieux                |
| <input type="checkbox"/> Démoralisé              | <input type="checkbox"/> Inconfortable        | <input type="checkbox"/> Souffrant               |
| <input type="checkbox"/> Démotivé                | <input type="checkbox"/> Incertain            | <input type="checkbox"/> Soupçonneux             |
| <input type="checkbox"/> Démuni                  | <input type="checkbox"/> Incrédule            | <input type="checkbox"/> Stupéfait               |
| <input type="checkbox"/> Dépassé                 | <input type="checkbox"/> Indécis              | <input type="checkbox"/> Submergé                |
| <input type="checkbox"/> Déprimé                 | <input type="checkbox"/> Indifférent          | <input type="checkbox"/> Sur le qui-vive         |
| <input type="checkbox"/> Dérouté                 | <input type="checkbox"/> Inerte               | <input type="checkbox"/> Surpris                 |
| <input type="checkbox"/> Désappointé             | <input type="checkbox"/> Inquiet              | <input type="checkbox"/> Tendu                   |
| <input type="checkbox"/> Désarmé                 | <input type="checkbox"/> Insatisfait          | <input type="checkbox"/> Terrifié                |
| <input type="checkbox"/> Désarroi (en)           | <input type="checkbox"/> Insécure             | <input type="checkbox"/> Tiède                   |
| <input type="checkbox"/> Désesparé               | <input type="checkbox"/> Insensible           | <input type="checkbox"/> Tirillé                 |
| <input type="checkbox"/> Désenchanté             | <input type="checkbox"/> Insouciant           | <input type="checkbox"/> Tourmenté               |
| <input type="checkbox"/> Désespéré               | <input type="checkbox"/> Instable             | <input type="checkbox"/> Tremblant               |
| <input type="checkbox"/> Désolé                  | <input type="checkbox"/> Intrigué             | <input type="checkbox"/> Triste                  |
| <input type="checkbox"/> Désorienté              | <input type="checkbox"/> Irrité               | <input type="checkbox"/> Troublé                 |
| <input type="checkbox"/> Destabilisé             | <input type="checkbox"/> Jaloux               | <input type="checkbox"/> Vide                    |
| <input type="checkbox"/> Détaché                 | <input type="checkbox"/> Las                  | <input type="checkbox"/> Vidé                    |
| <input type="checkbox"/> Détresse (en)           |                                               | <input type="checkbox"/> Vulnérable              |



[Copyleft Attitude]

Nous vous donnons l'autorisation de copier, de diffuser et de transformer librement le présent document. Notre but est de favoriser et d'autoriser son utilisation par le plus grand nombre. En avoir jouissance pour en multiplier le plaisir de l'utiliser, créer de nouvelles conditions d'utilisation pour amplifier ses possibilités. Nous croyons que le savoir et la création sont des ressources qui doivent demeurer libres pour être encore véritablement du savoir et de la création.

LE GROUPE CONSCIENTIA INC.

Robert Bouchard et Marcelle Bélanger

☎ 418.694.4096

Formateurs certifiés du CNVC

☎ 514.528.9684



www.cnvc.org

www.groupeconscientia.com

## Sentiments qui sont des interprétations et des jugements

Les mots suivants sont souvent employés comme sentiments alors qu'ils sont en réalité des jugements ou des interprétations de ce que l'autre nous fait :

- |                                      |                                             |                                        |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Abandonné   | <input type="checkbox"/> Floué              | <input type="checkbox"/> Pas accepté   |
| <input type="checkbox"/> Abusé       | <input type="checkbox"/> Foulé aux pieds    | <input type="checkbox"/> Pas aimé      |
| <input type="checkbox"/> Acculé      | <input type="checkbox"/> Harcelé            | <input type="checkbox"/> Pas cru       |
| <input type="checkbox"/> Accusé      | <input type="checkbox"/> Humilié            | <input type="checkbox"/> Pas entendu   |
| <input type="checkbox"/> Agacé       | <input type="checkbox"/> Ignoré             | <input type="checkbox"/> Pas important |
| <input type="checkbox"/> Arraché     | <input type="checkbox"/> Importuné          | <input type="checkbox"/> Pas voulu     |
| <input type="checkbox"/> Assailli    | <input type="checkbox"/> Inadéquat          | <input type="checkbox"/> Pas vu        |
| <input type="checkbox"/> Attaqué     | <input type="checkbox"/> Incapable          | <input type="checkbox"/> Piégé         |
| <input type="checkbox"/> Bafoué      | <input type="checkbox"/> Incompétent        | <input type="checkbox"/> Piétiné       |
| <input type="checkbox"/> Bête        | <input type="checkbox"/> Incompris          | <input type="checkbox"/> Poursuivi     |
| <input type="checkbox"/> Blâmé       | <input type="checkbox"/> Indigné            | <input type="checkbox"/> Protégé       |
| <input type="checkbox"/> Bluffé      | <input type="checkbox"/> Insulté            | <input type="checkbox"/> Provoqué      |
| <input type="checkbox"/> Calomnié    | <input type="checkbox"/> Intimidé           | <input type="checkbox"/> Rabaissé      |
| <input type="checkbox"/> Charrié     | <input type="checkbox"/> Invisible          | <input type="checkbox"/> Refait        |
| <input type="checkbox"/> Coupable    | <input type="checkbox"/> Isolé              | <input type="checkbox"/> Rejeté        |
| <input type="checkbox"/> Déconsidéré | <input type="checkbox"/> Jeté               | <input type="checkbox"/> Ridiculisé    |
| <input type="checkbox"/> Défié       | <input type="checkbox"/> Jugé               | <input type="checkbox"/> Roulé         |
| <input type="checkbox"/> Dégradé     | <input type="checkbox"/> Laissé pour compte | <input type="checkbox"/> Ruiné         |
| <input type="checkbox"/> Délaisé     | <input type="checkbox"/> Lamentable         | <input type="checkbox"/> Sali          |
| <input type="checkbox"/> Dénigré     | <input type="checkbox"/> Largué             | <input type="checkbox"/> Sans valeur   |
| <input type="checkbox"/> Détesté     | <input type="checkbox"/> Manipulé           | <input type="checkbox"/> Stupide       |
| <input type="checkbox"/> Dévalorisé  | <input type="checkbox"/> Materné            | <input type="checkbox"/> Surmené       |
| <input type="checkbox"/> Diffamé     | <input type="checkbox"/> Médiocre           |                                        |
| <input type="checkbox"/> Diminué     | <input type="checkbox"/> Menacé             |                                        |
| <input type="checkbox"/> Dominé      | <input type="checkbox"/> Menti              |                                        |
| <input type="checkbox"/> Dupé        | <input type="checkbox"/> Méprisé            |                                        |
| <input type="checkbox"/> Écarté      | <input type="checkbox"/> Minable            |                                        |
| <input type="checkbox"/> Écrasé      | <input type="checkbox"/> Minorisé           |                                        |
| <input type="checkbox"/> Empoisonné  | <input type="checkbox"/> Mis en cage        |                                        |
| <input type="checkbox"/> Escroqué    | <input type="checkbox"/> Mis sous pression  |                                        |
| <input type="checkbox"/> Excité      | <input type="checkbox"/> Négligé            |                                        |
| <input type="checkbox"/> Exploité    | <input type="checkbox"/> Nul                |                                        |
| <input type="checkbox"/> Étouffé     |                                             |                                        |
| <input type="checkbox"/> Talonné     |                                             |                                        |
| <input type="checkbox"/> Trahi       |                                             |                                        |
| <input type="checkbox"/> Trompé      |                                             |                                        |
| <input type="checkbox"/> Utilisé     |                                             |                                        |
| <input type="checkbox"/> Vaincu      |                                             |                                        |
| <input type="checkbox"/> Violé       |                                             |                                        |
| <input type="checkbox"/> Volé        |                                             |                                        |



Nous vous donnons l'autorisation de copier, de diffuser et de transformer librement le présent document. Notre but est de favoriser et d'autoriser son utilisation par le plus grand nombre. En avoir jouissance pour en multiplier le plaisir de l'utiliser, créer de nouvelles conditions d'utilisation pour amplifier ses possibilités. Nous croyons que le savoir et la création sont des ressources qui doivent demeurer libres pour être encore véritablement du savoir et de la création.

LE GROUPE CONSCIENTIA INC.

Robert Bouchard et Marcelle Bélanger

☎ 418.694.4096

*Formateurs certifiés du CNVC*

☎ 514.528.9684



www.cnvc.org

www.groupeconscientia.com

## Nos besoins

Les besoins sont universels. Ils nous appartiennent à 100%. Il est important de distinguer nos besoins des stratégies qui permettent de les assouvir. Un besoin n'est jamais quelque chose que l'on peut *faire*, ni quelque chose que l'on peut *prendre* ou *toucher*. Un besoin ne dépend d'aucune circonstance particulière comme d'aucune personne spécifique.

### SURVIE (physiologiques)

- Abri
- Air
- Eau
- Environnement sain
- Espace
- Exercice
- Expression sexuelle
- Mouvement
- Nourriture (au sens large)
  - Confort
  - Contact physique
  - Détente
  - Douceur
  - Loisir
  - Sensualité
  - Soins
  - Tendresse
  - Toucher
- Occupation
- Protection
- Repos
- Soins
- Temps

### INTÉGRITÉ (sécurité)

- Assurance
- Authenticité
- But
- Connaissance de soi, valeurs, rêves
- Détachement
- Équilibre
- Estime de soi
- Honnêteté
- Recherche de sens
- Respect de soi
- Rythme, temps d'intégration
- Sens de sa place
- Sens de sa valeur

### D'ORDRE RELATIONNEL (appartenance)

- Acceptation
- Adaptation
- Affection
- Amabilité
- Amitié
- Amour
- Appartenance
- Appréciation
- Assiduité
- Attention

- Chaleur humaine
- Changement
- Communication
- Compréhension
- Concertation
- Confiance
- Confidentialité
- Connexion
- Considération
- Contact
- Continuité
- Contribution à la vie
- Coopération
- Délicatesse
- Direction
- Discrétion
- Distance
- Échange
- Écoute
- Égalité
- Empathie
- Engagement
- Équité
- Fiabilité
- Fidélité
- Flexibilité
- Générosité
- Humilité
- Impartialité
- Inclusion
- Interdépendance
- Intimité
- Justice
- Leadership
- Lien
- Loyauté
- Mutualité
- Neutralité
- Objectivité
- Ouverture
- Partage
- Présence
- Proximité
- Réciprocité
- Réconciliation
- Réconfort
- Repères
- Respect
- Sécurité
- Sincérité
- Solidarité
- Souplesse
- Soutien
- Stabilité
- Transparence

### AUTONOMIE (estime de soi)

- Affirmation de soi
- Apprivoisement
- Appropriation de son pouvoir
- Calme
- Choix
- Dynamisme
- Espace pour soi
- Indépendance
- Liberté
- Maîtrise
- Solitude
- Tranquillité
- Vitalité

### EXPRESSION DE SOI (actualisation)

- Action
- Amélioration
- Aventure
- Créativité
- Développement
- Diversité
- Évolution
- Expérience
- Guérison
- Imagination
- Innovation
- Lucidité
- Nouveauté
- Originalité
- Participation
- Réalisation
- Récréation
- Recul
- Ressourcement
- Risques
- Spontanéité
- Transformation

### (d'ordre mental)

- Clarté
- Cohérence
- Compréhension
- Concision
- Connaissance
- Conscience
- Découverte
- Détermination
- Discipline
- Exploration
- Logique
- Normes
- Précision
- Prévisibilité
- Responsabilité
- Simplicité
- Stimulation
- Volonté

### TRANSCENDANCE

- Abondance
- Beauté
- Bonté
- Célébration
- Communion
- Danse
- Deuil
- Enthousiasme
- Espoir
- Excellence
- Finalité
- Goût d'expérimenter l'intensité de la vie
- Harmonie
- Humour
- Inspiration
- Jeu
- Joie
- Lâcher prise
- Ordre
- Paix
- Plaisir
- Rire
- Sacré
- Sagesse
- Sens
- Sérénité
- Silence
- Spiritualité
- Unité



#### [Copyleft Attitude]

Nous vous donnons l'autorisation de copier, de diffuser et de transformer librement le présent document. Notre but est de favoriser et d'autoriser son utilisation par le plus grand nombre. En avoir jouissance pour en multiplier le plaisir de l'utiliser, créer de nouvelles conditions d'utilisation pour amplifier ses possibilités. Nous croyons que le savoir et la création sont des ressources qui doivent demeurer libres pour être encore véritablement du savoir et de la création.

LE GROUPE CONSCIENTIA INC.

Robert Bouchard et Marcelle Bélanger

☎ 418.694.4096

Formateurs certifiés du CNVC

☎ 514.528.9684



www.cnvc.org

www.groupeconscientia.com