

Cours CNV 4

**Les émotions et
les besoins:
connexions**



Retour sur le vocabulaire du cours 3:

Nous nous sommes attachés à apprendre du vocabulaire pour pouvoir **décrire et expliquer**. Cela facilite la transmission!

- Description physique
- Description du caractère/ des traits
- Nommer les émotions de base
- Associer des manifestations physiques (indicateurs)
- Associer des phénomènes

Les stimuli sont dans **le contexte**! C'est ce qui vient vers vous et vous fait "**bouger**"

- *Se serrer, se pencher, se baisser, avancer, reculer, tordre, mordre, froncer...*

Avant d'aller plus loin:

- *Je vous ai amené à vous poser aussi certaines questions vis-à-vis de votre utilisation des mots dans votre langue maternelle. Revenons sur ces questions de pratique et*

Les émotions et les besoins: connexions

Je vous demande d'observer les différentes images d'expressions de visages qui vont suivre. Quelle émotion ou sentiment associez-vous spontanément ? Pouvez-vous émettre une supposition quant à ce qui l'a provoqué/e ? Quel besoin pouvez-vous associer ?

- Structures.

ça me fait penser à...

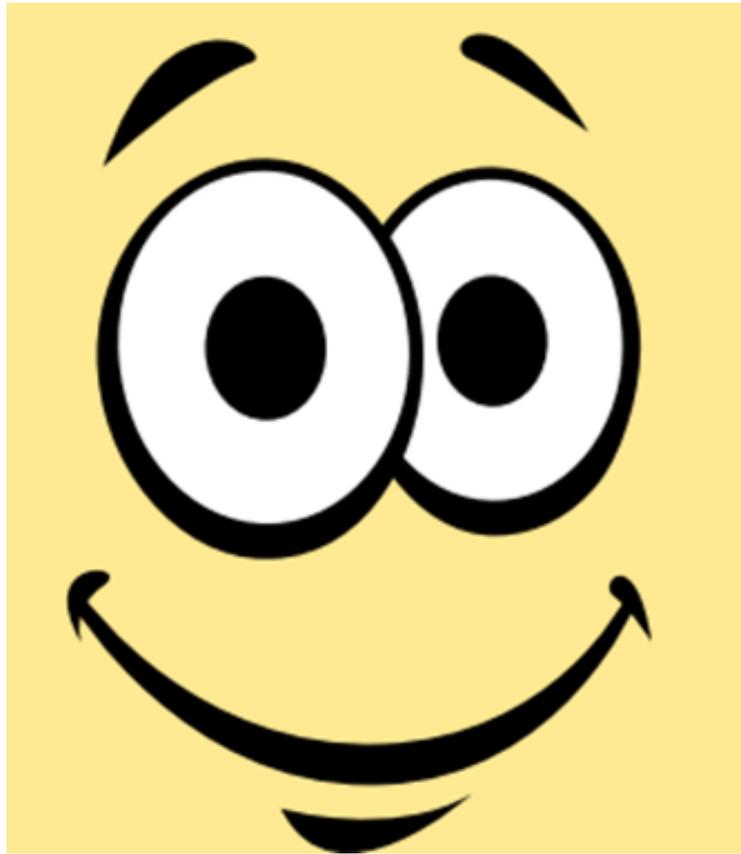
J'associe...

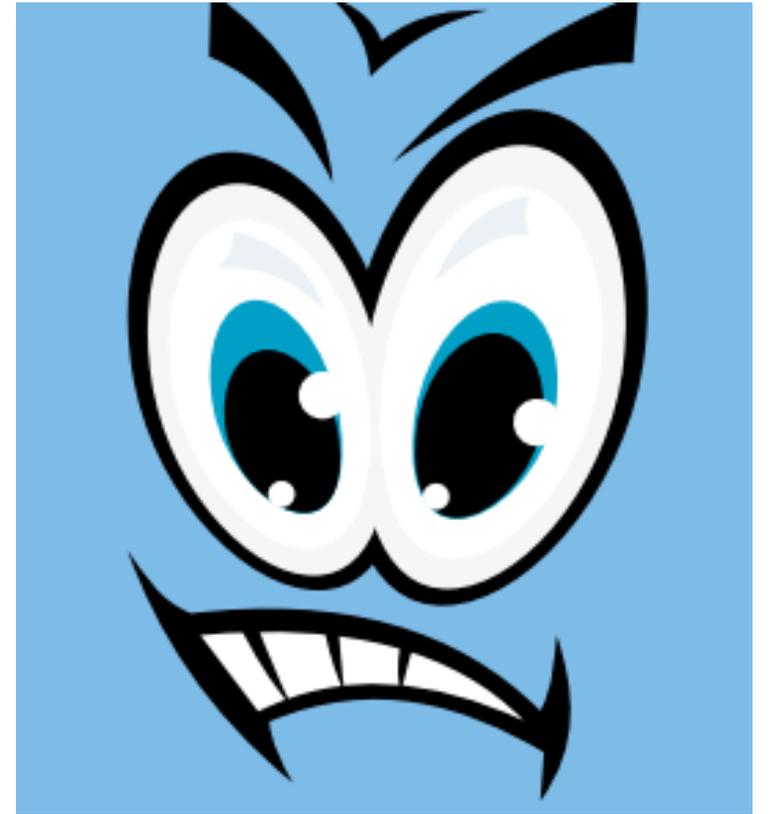
J'imagine que la personne

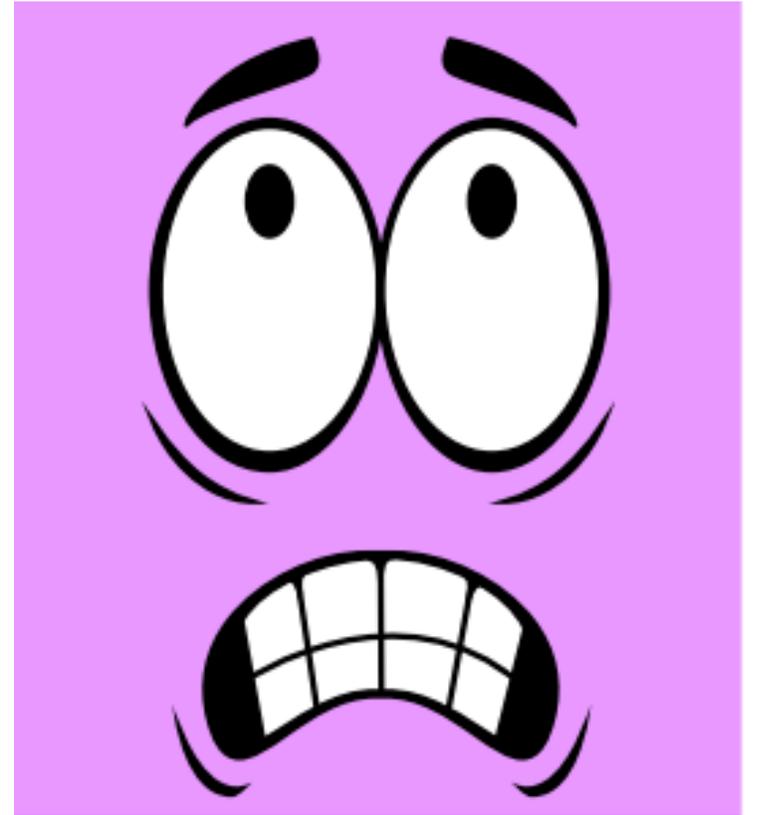
a besoin de...

Auparavant cette personne









La violence relationnelle

Je vous demande encore une fois de vous observer et de répondre franchement à vous même à ces questions:

Prenez-vous soin de vous dans l'écoute de:

- Vos besoins
- Vos sensations
- Vos sentiments
- Vos talents
- Vos intentions et désirs

Vous partagez plus la peine, la joie ou la colère? Avec qui ?

Est-ce que vous vous:

juger;
dévaloriser;
culpabiliser

Et vis-à-vis des autres, êtes-vous exigeant/e ?

Inspirations et sources:

Pour aller plus loin...

- [Les outils PEDAGOGIK©](#)
- [Des conseils et outils pour apprendre tout \(et n'importe quoi\)](#)
- [Le top 5 des études de psychologie sociale qui vous feront requestionner les choses - YouTube](#)
- [Accueil - Anne van Stappen](#)