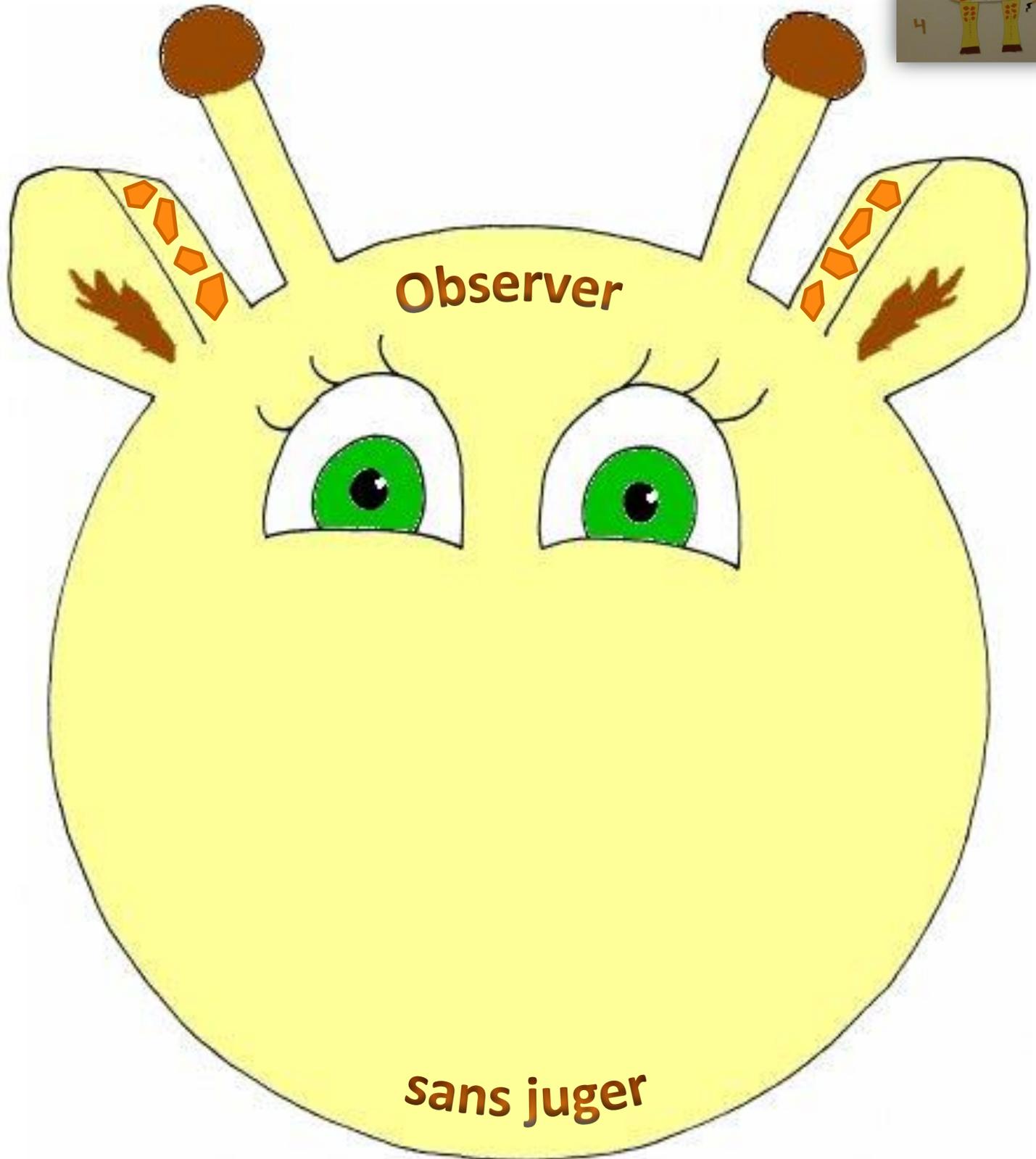
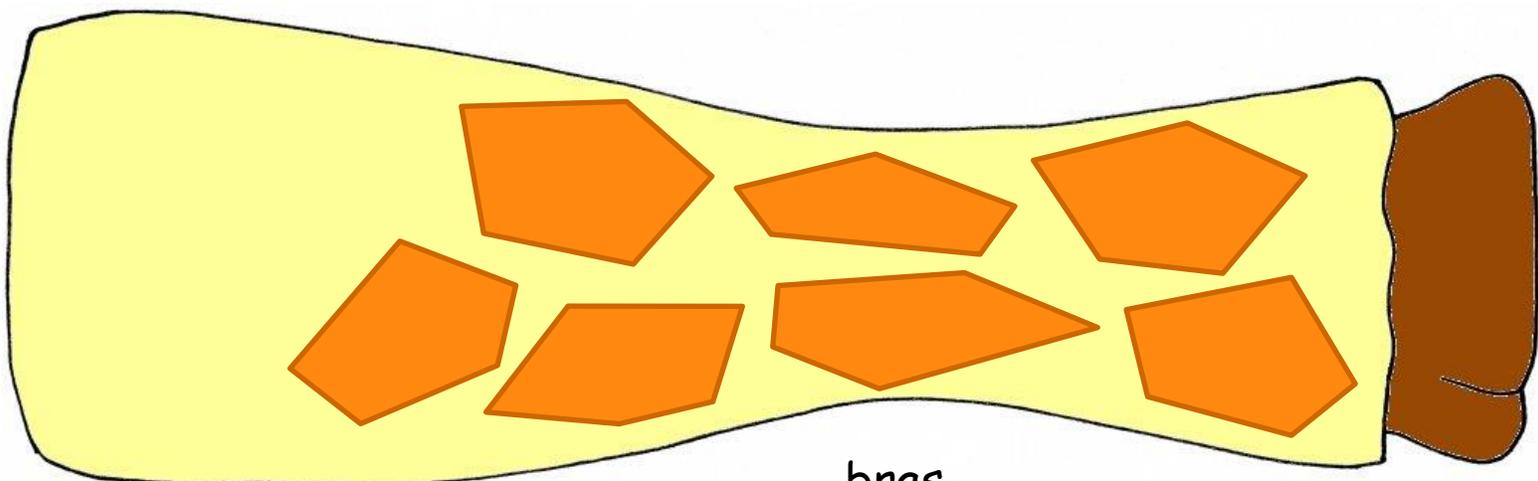
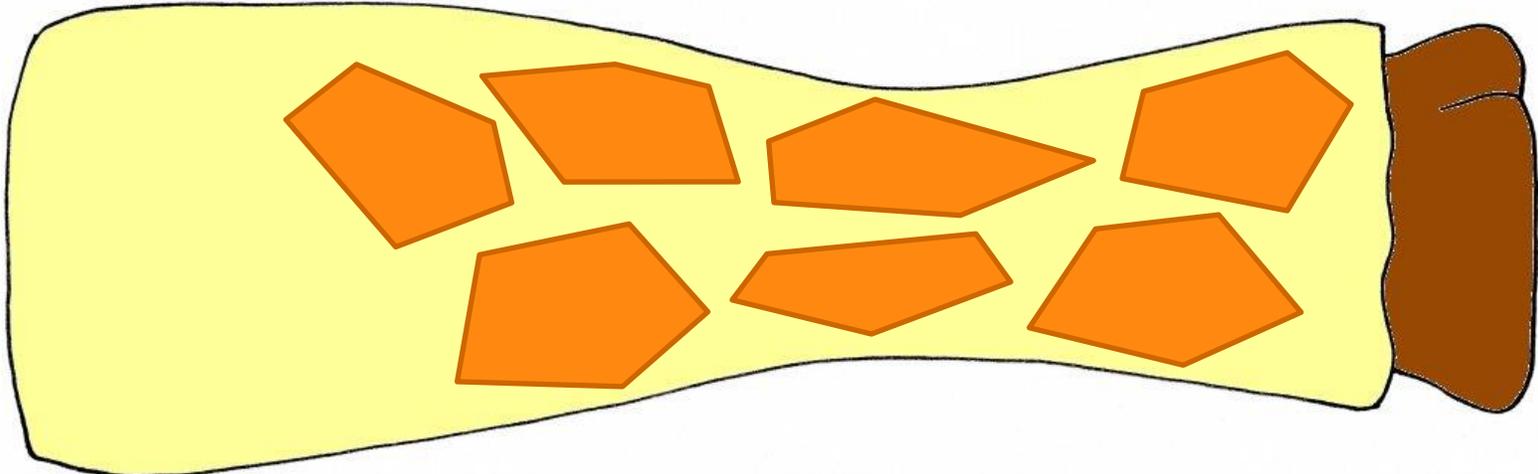


Imprimer en couleur sur du papier cartonné (conçu pour le format lettre - 8½x11). Découper tous les éléments; coller ensemble les 4 morceaux de la section « besoins » et assembler le reste du bonhomme girafe CNV à l'aide de colle, de ruban collant ou encore d'attaches à tête ronde pour faciliter le transport ou le rangement (recouvrir préalablement chaque partie de plastique adhésif transparent pour plus de durabilité). Installer au mur à la hauteur des enfants. Se référer à des sites, des ouvrages ou des ateliers traitant de Communication NonViolente (CNV) pour mieux connaître ce processus en quatre étapes.

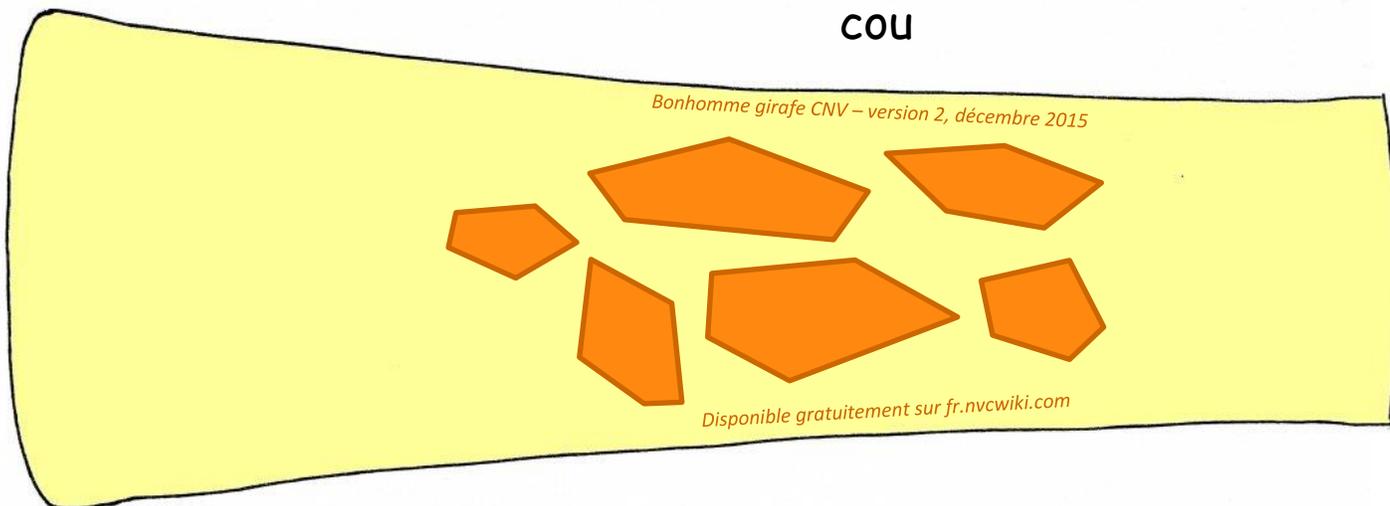




bras

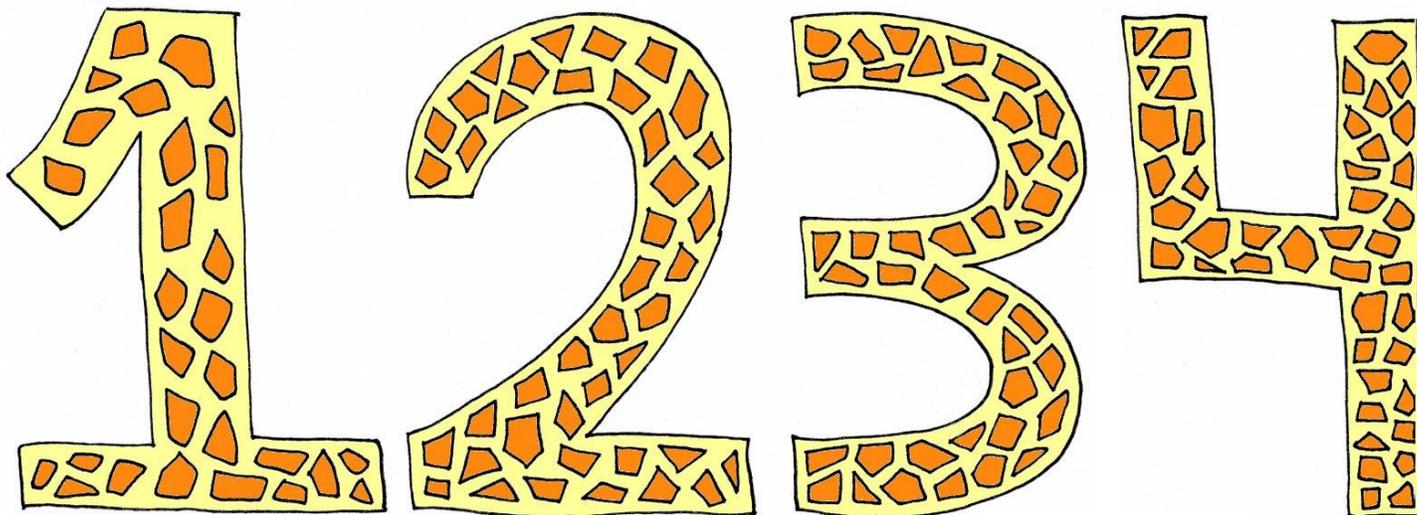


COU



Bonhomme girafe CNV – version 2, décembre 2015

Disponible gratuitement sur fr.nvcwiki.com



Exprimer son besoin

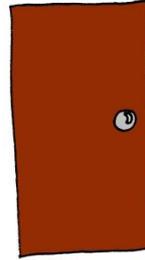
Autonomie



liberté / choix /
indépendance



me débrouiller seul /
autonomie



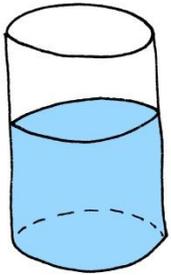
solitude / intimité /
espace



temps

coller vis-à-vis du besoin
« aimer / être aimé »

Bien-être physiologique



boire



tendresse / affection /
câlins / bisous



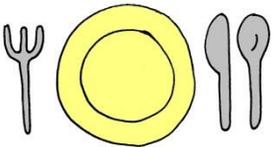
être réconforté



avoir confiance en
l'autre



équité / justice



manger



aller aux toilettes



sécurité / être à l'abri
des menaces



être protégé

Sécurité



honnêteté / sincérité /
transparence

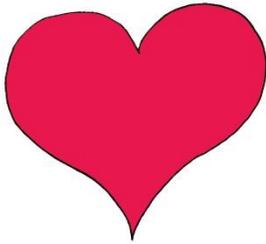
coller vis-à-vis du besoin
« contact avec la nature »



fêter / célébrer



deuil



aimer / être aimé

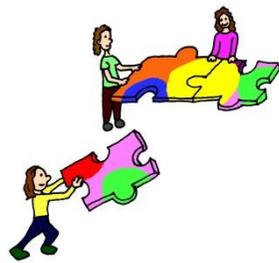


appartenance / être
accepté / tolérance

sans
parler
d'action



être aidé / encouragé /
soutien

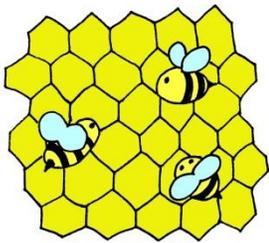


participer / aider /
contribuer

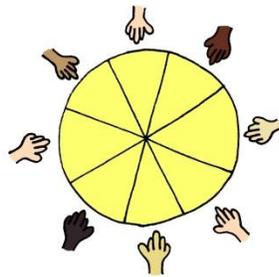


compagnie

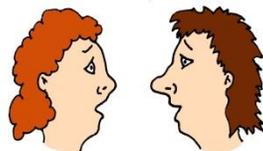
*Interdépendance (donner /
recevoir) / relationnel*



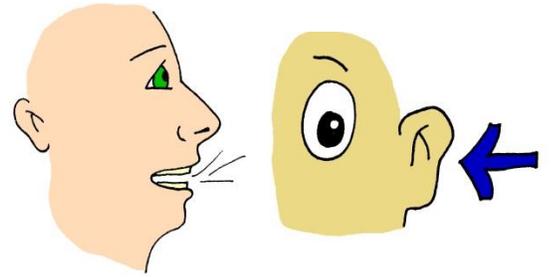
coopération /
collaboration



partager



être compris /
empathie / compassion

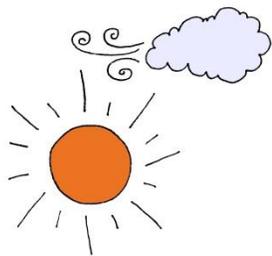


parler / m'exprimer / être écouté / attention
affirmation de soi

*coller vis-à-vis du besoin
« respect »*



bouger / mouvement /
exercice



lumière / plein air



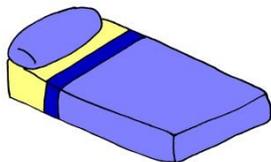
contact avec la nature



Harmonie
beauté



harmonie / paix



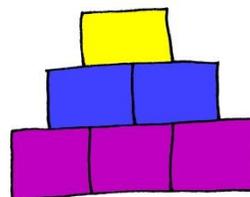
repos



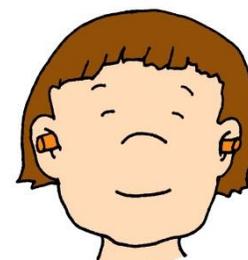
m'abriter



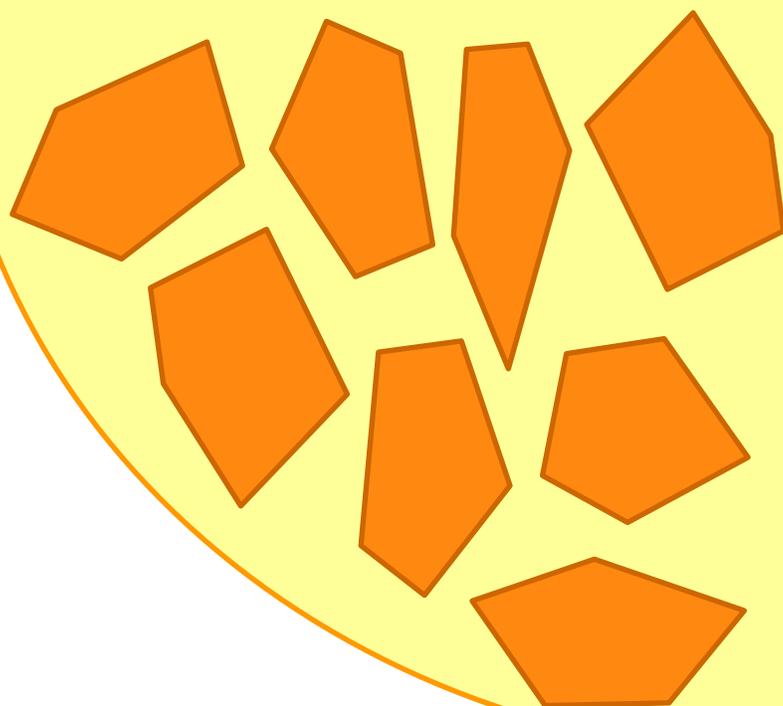
respecter mon rythme



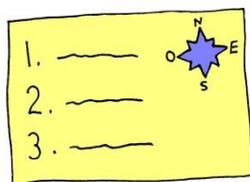
ordre



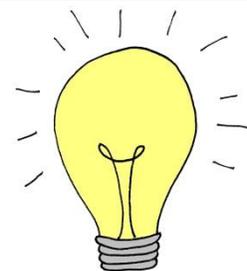
calme / silence



Sens / compréhension



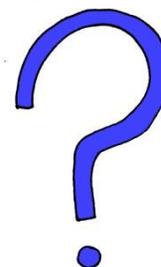
structure / repères /
orientation



clarté / information



apprendre / découvrir



comprendre / savoir
pourquoi

coller vis-à-vis du besoin
« jouer »



rêver



stimulation / défi



respect



être apprécié / considéré / reconnu / gratitude



jouer



me divertir / me distraire / m'amuser



rire / humour



estime de soi

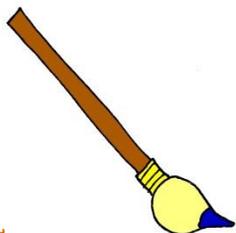


confiance en moi

Récréation / détente

Estime / expression

Accomplissement



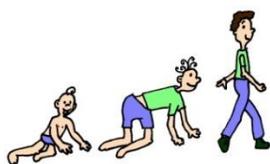
créer / imaginer



réaliser des projets / accomplissement / réalisation

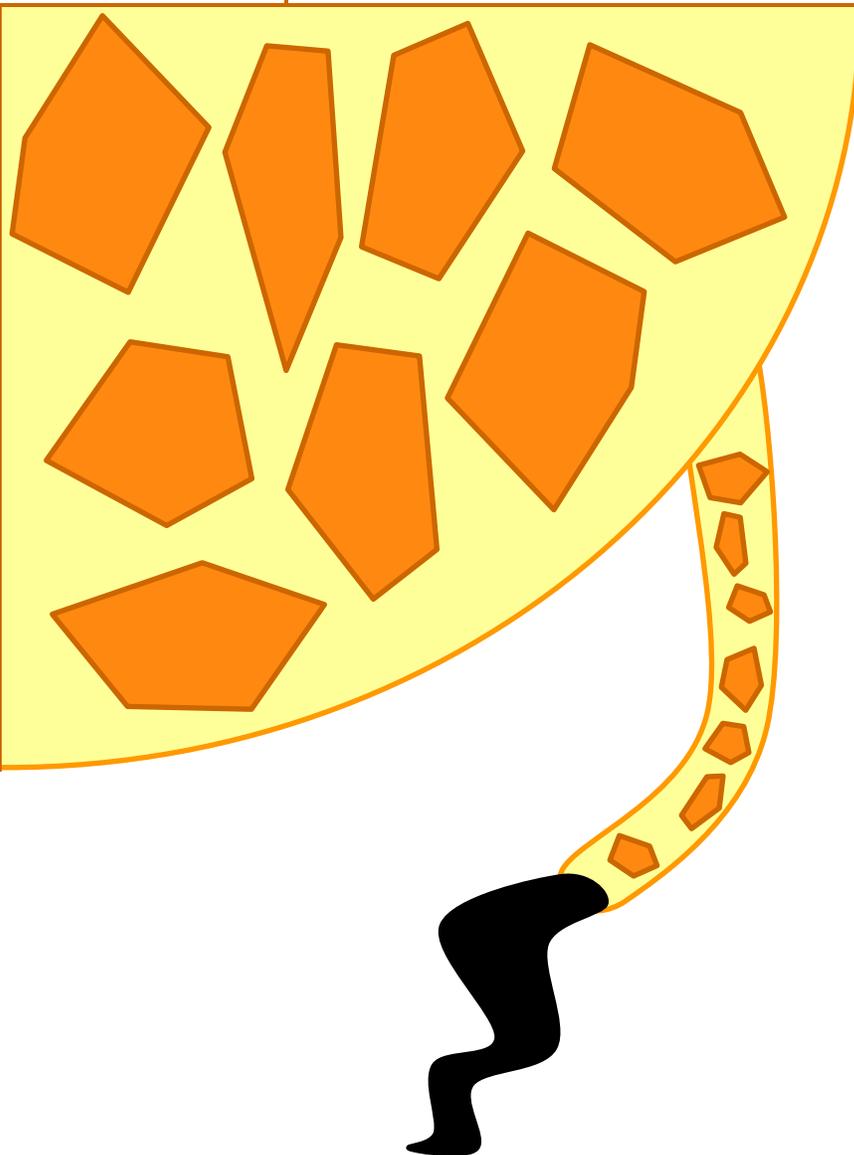


enseigner / transmettre mes connaissances



évoluer

Disponible gratuitement sur fr.nvcwiki.com





détendu / paisible / serein /
tranquille / relaxé / calme



déçu



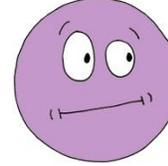
je m'ennuie



satisfait



taquin / espiègle /
joueur



gêné / mal à l'aise



triste / chagriné



fatigué / épuisé



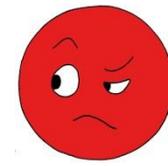
dégouté / écœuré



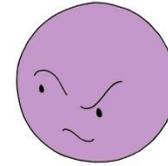
heureux / content



excité / enjoué / plein
incertain / hésitant



jaloux / envieux



méfiant



désespéré



j'ai mal / j'ai un bobo



révolté / choqué / outragé



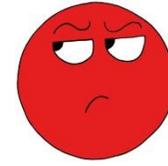
curieux / intéressé /
inspiré



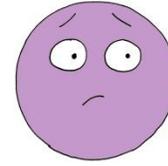
fier / content de moi



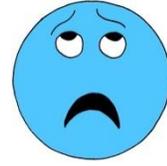
confus / embrouillé



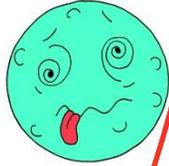
impatient



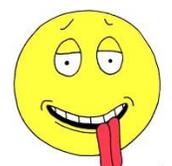
inquiet / nerveux



découragé



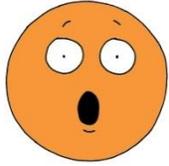
malade



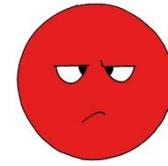
soulagé



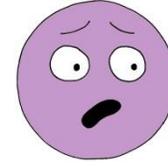
confiant



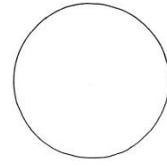
surpris / étonné



irrité / contrarié /
agacé / mécontent



effrayé / j'ai peur



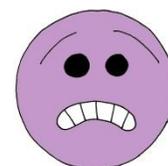
plein d'amour /
reconnaissant / amical



consterné



fâché / en colère



paniqué / affolé /
terrifié



épaté / agréablement
surpris



furieux / enragé

Dire son sentiment

en disant « je »

