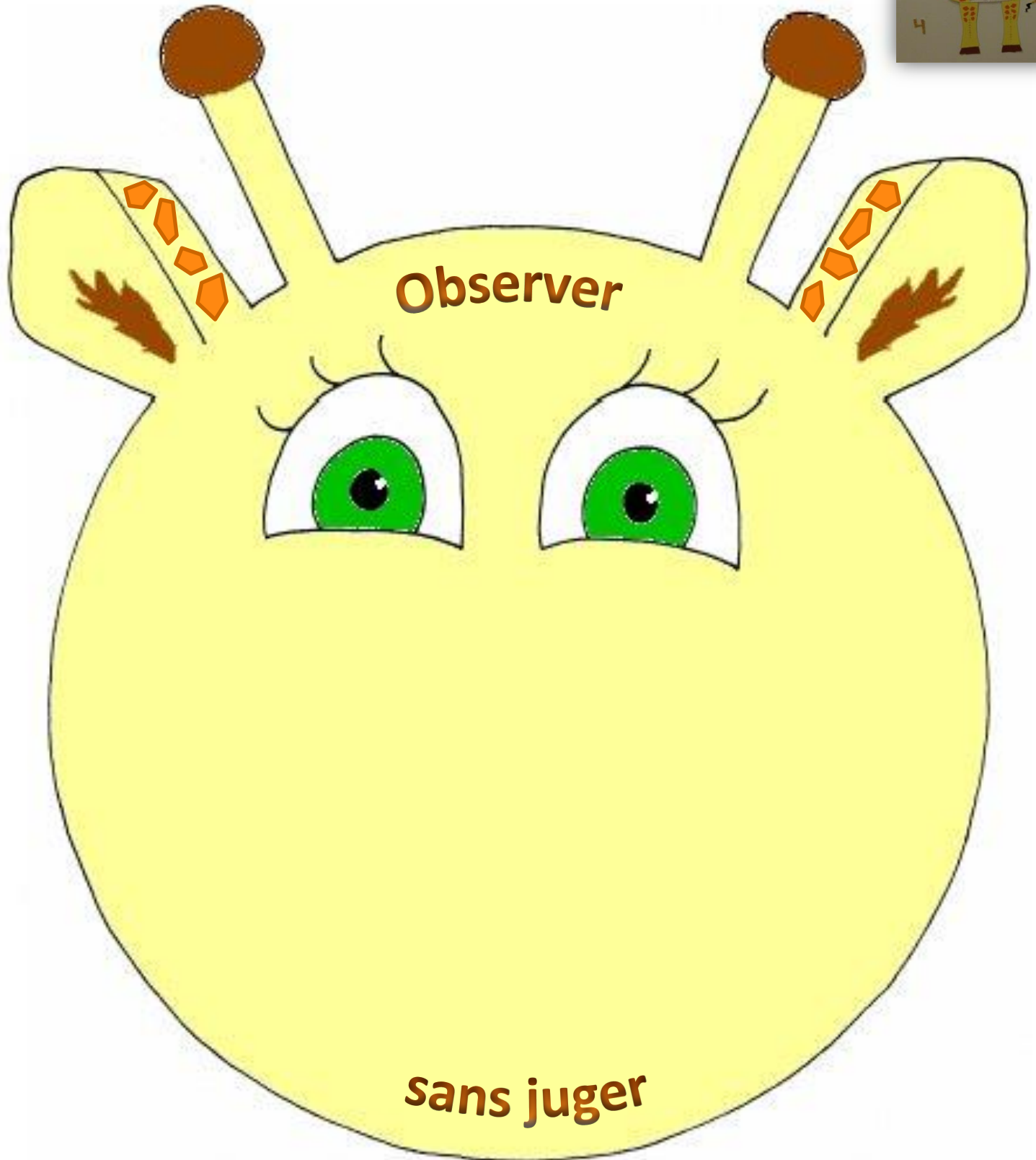
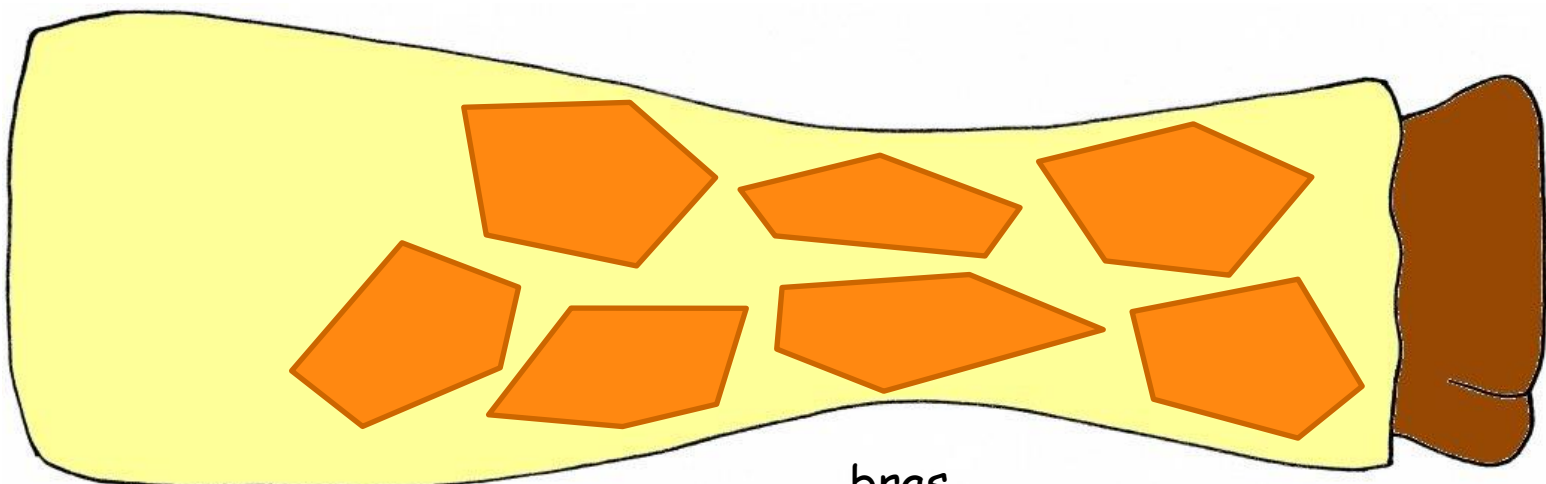
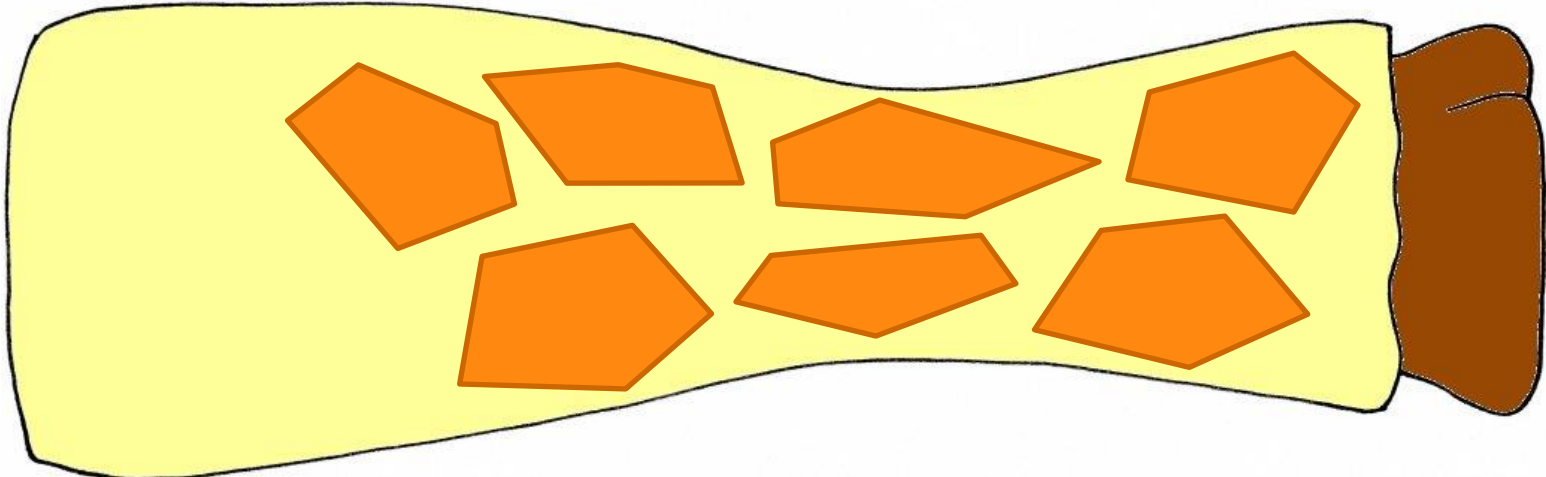


Imprimer en couleur sur du papier cartonné (conçu pour le format lettre - 8½x11). Découper tous les éléments; coller ensemble les 4 morceaux de la section « besoins » et assembler le reste du bonhomme girafe CNV à l'aide de colle, de ruban collant ou encore d'attaches à tête ronde pour faciliter le transport 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.

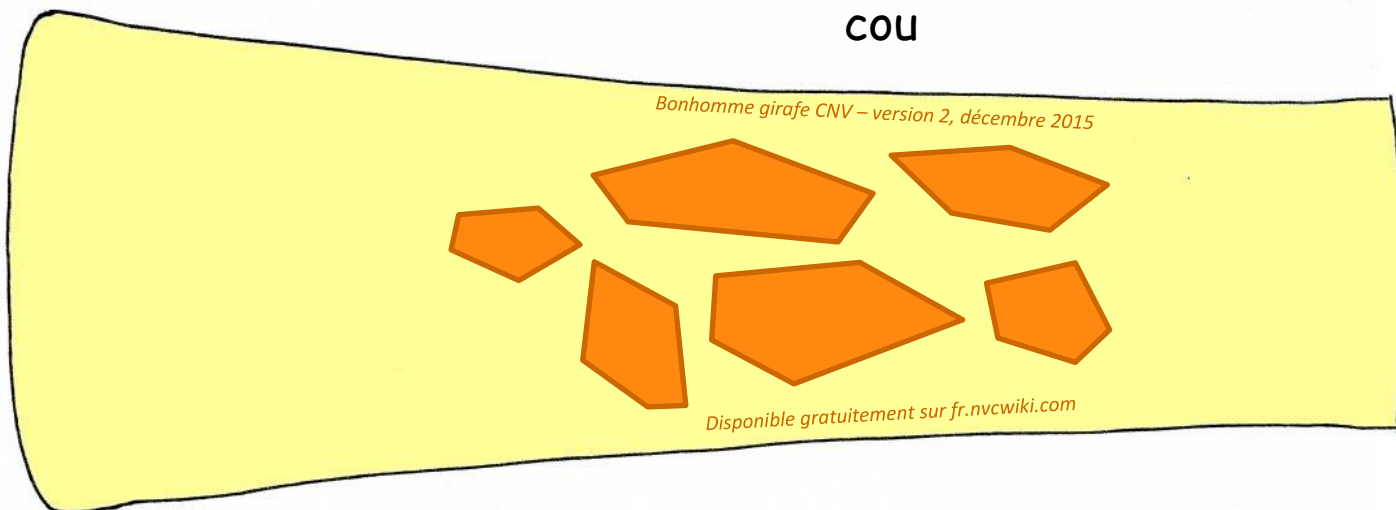




bras

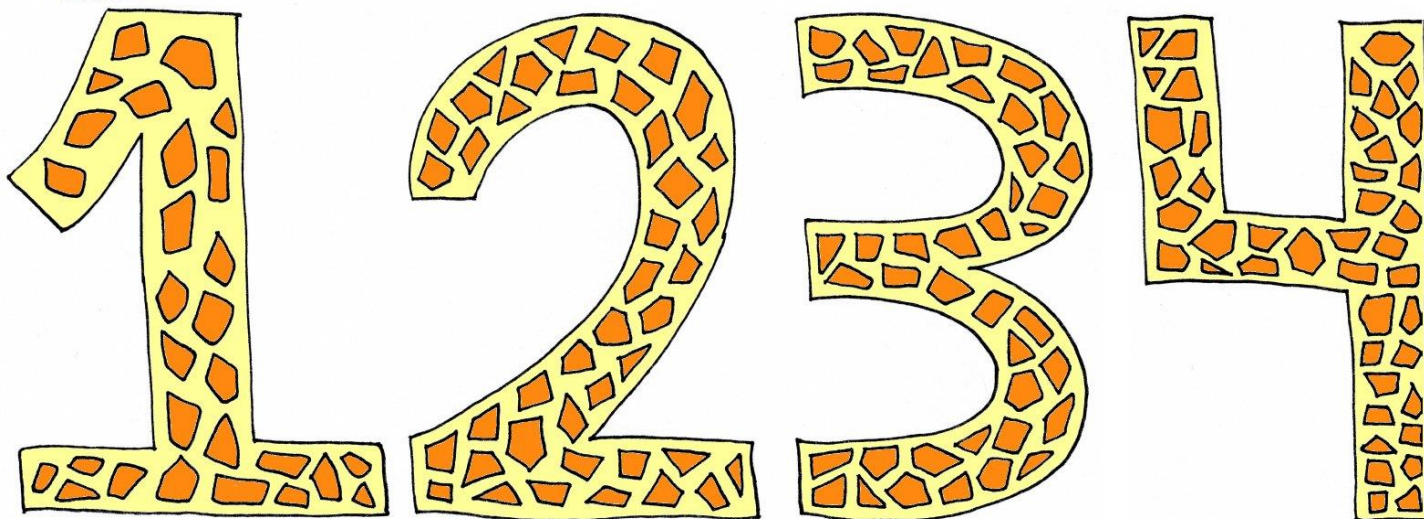


COU



*Bonhomme girafe CNV – version 2, décembre 2015*

*Disponible gratuitement sur [fr.nvcwiki.com](http://fr.nvcwiki.com)*



# Exprimer son besoin

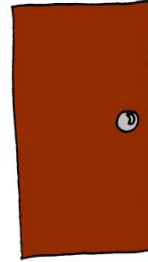
## Autonomie



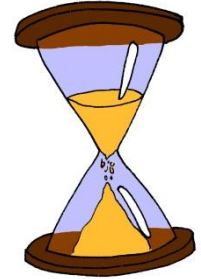
liberté / choix /  
indépendance



me débrouiller seul /  
autonomie



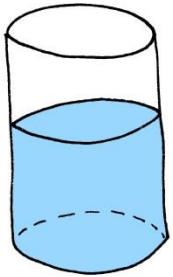
solitude / intimité /  
espace



temps

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

## Bien-être physiologique



boire



tendresse / affection /  
câlins / bisous



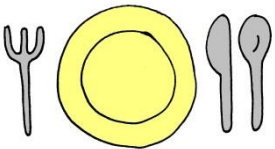
être réconforté



avoir confiance en  
l'autre



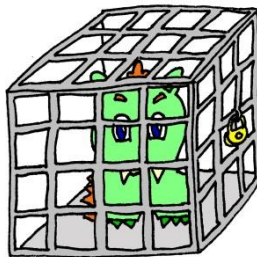
équité / justice



manger



aller aux toilettes



sécurité / être à l'abri  
des menaces



Sécurité

être protégé



honnêteté / sincérité /  
transparence

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



fêter / célébrer



deuil



aimer / être aimé

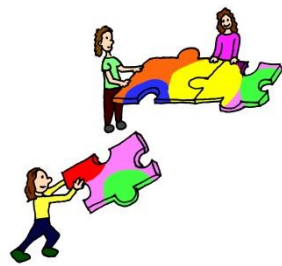


appartenance / être  
accepté / tolérance

sans  
parler  
d'action



être aidé / encouragé /  
soutien

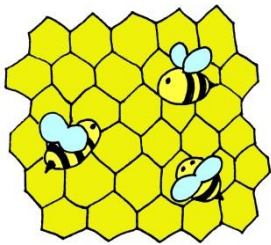


participer / aider /  
contribuer

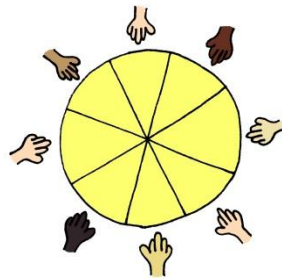


compagnie

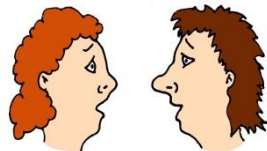
*Interdépendance (donner /  
recevoir) / relationnel*



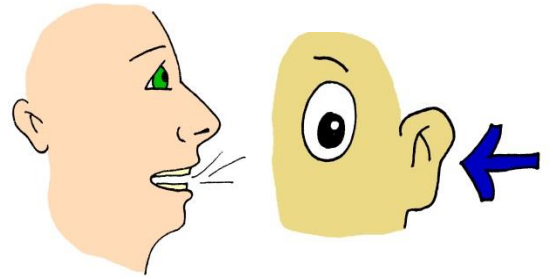
coopération /  
collaboration



partager



être compris /  
empathie / compassion

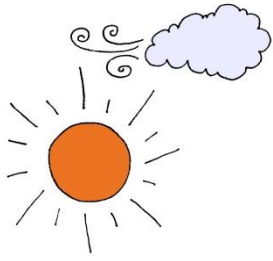


parler / m'exprimer / être écouté / attention  
affirmation de soi

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



bouger / mouvement /  
exercice



lumière / plein air



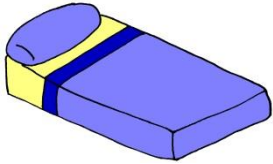
contact avec la nature



beauté



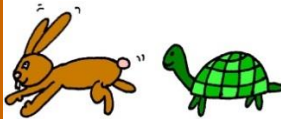
harmonie / paix



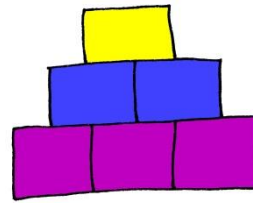
repos



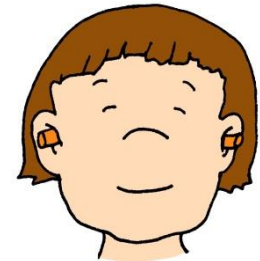
m'abriter



respecter mon rythme



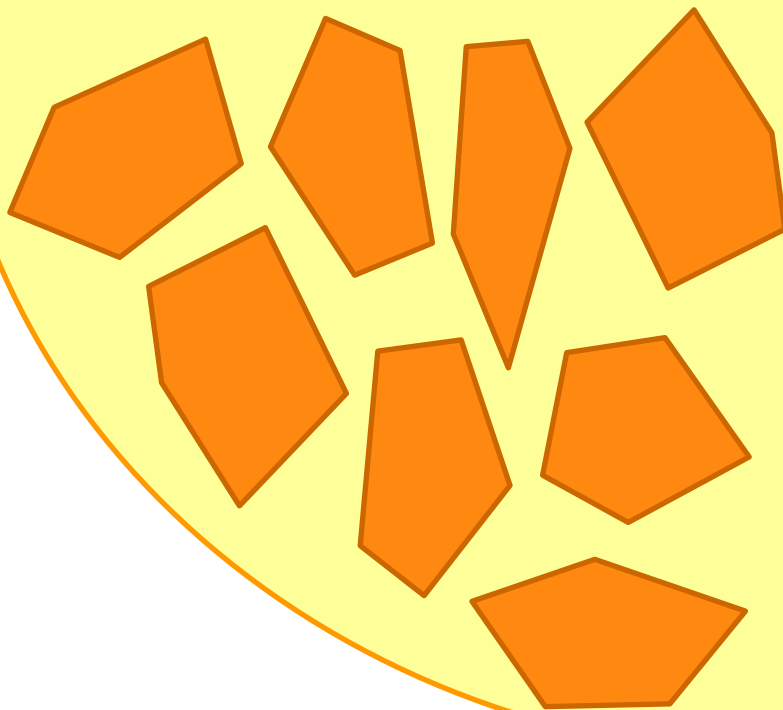
ordre



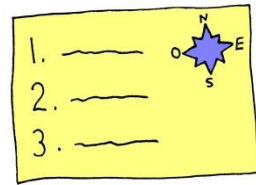
calme / silence

*Harmonie*

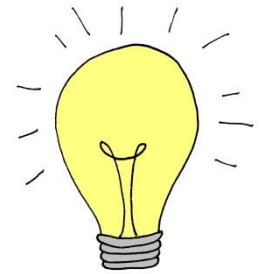
coller vis-à-vis du besoin  
« jouer »



*Sens / compréhension*



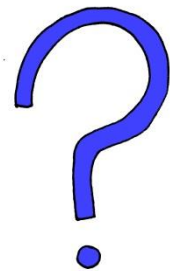
structure / repères /  
orientation



clarté / information



apprendre / découvrir



comprendre / savoir  
pourquoi



rêver



stimulation / défi



respect



être apprécié / considéré / reconnu / gratitude



jouer



me divertir / me distraire / m'amuser



rire / humour



estime de soi

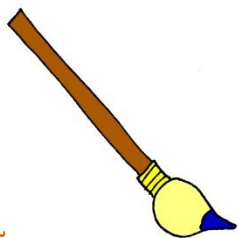


confiance en moi

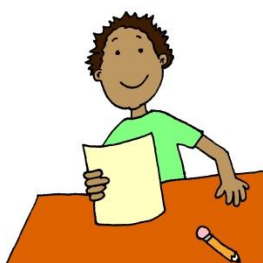
*Récréation / détente*

*Estime / expression*

*Accomplissement*



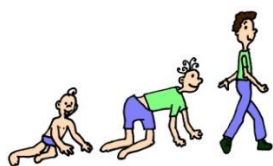
créer / imaginer



réaliser des projets / accomplissement / réalisation

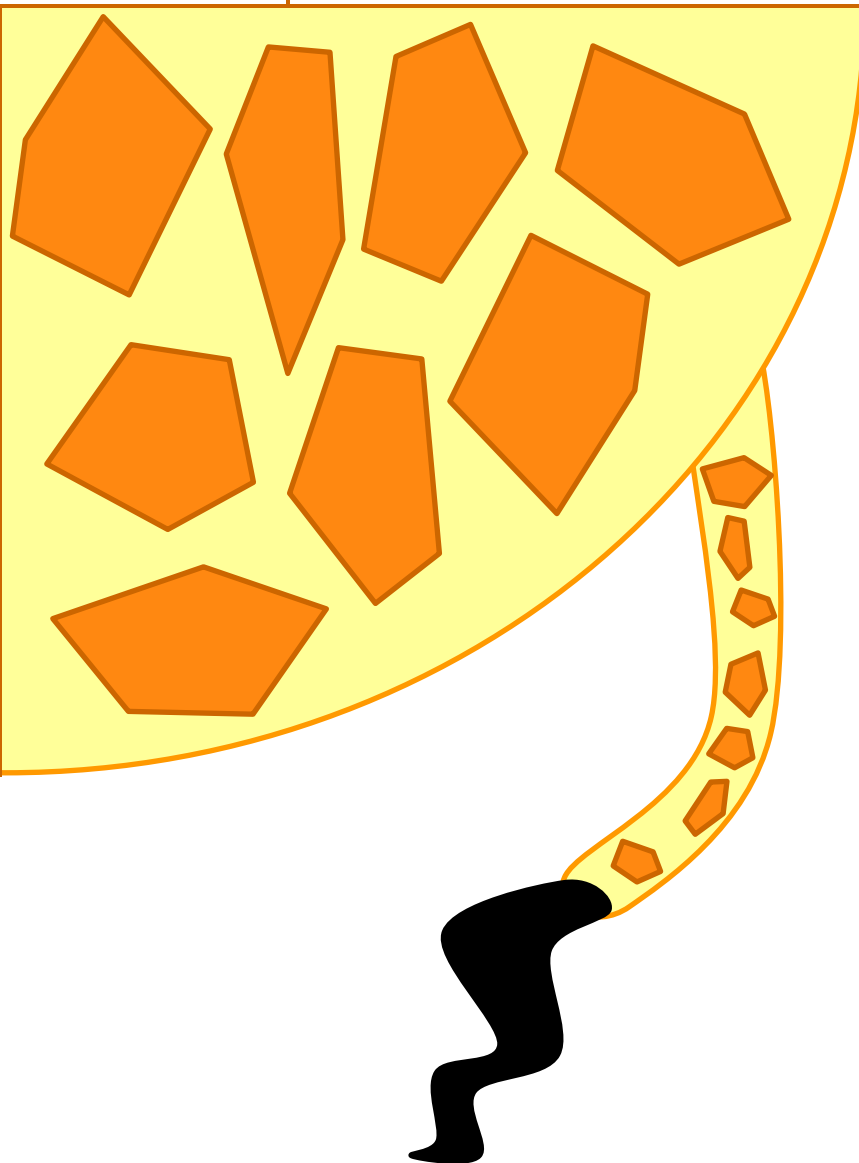


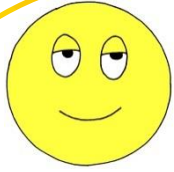
enseigner / transmettre mes connaissances



évoluer

Disponible gratuitement sur [fr.nvcwiki.com](http://fr.nvcwiki.com)





détendu / paisible / serein /  
tranquille / relaxé / calme



déçu



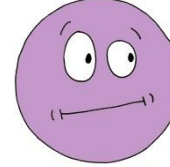
je m'ennuie



satisfait



taquin / espiègle /  
joueur



gêné / mal à l'aise



triste / chagriné



fatigué / épuisé



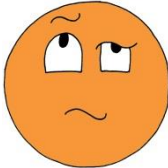
dégouté / écœuré



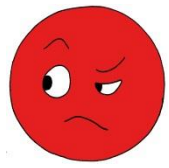
heureux / content



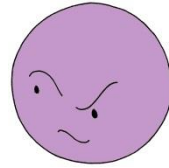
excité / enjoué / plein  
d'énergie



incertain / hésitant



jaloux / envieux



méfiant



désespéré



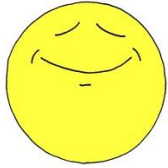
j'ai mal / j'ai un bobo



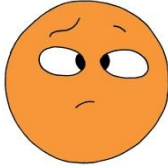
révolté / choqué / outragé



curieux / intéressé /  
inspiré



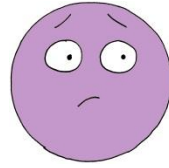
fier / content de moi



confus / embrouillé



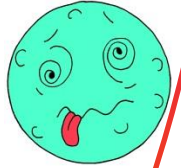
impatient



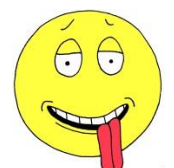
inquiet / nerveux



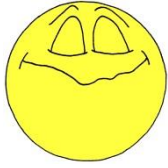
découragé



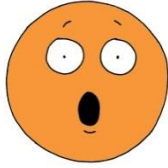
malade



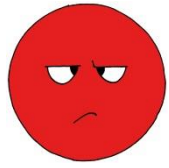
soulagé



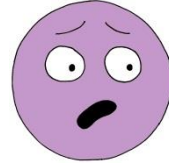
confiant



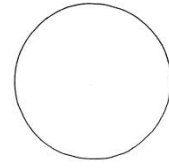
surpris / étonné



irrité / contrarié /  
agacé / mécontent



effrayé / j'ai peur



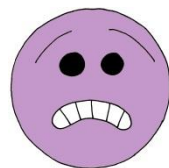
plein d'amour /  
reconnaissant / amical



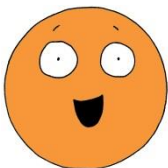
consterné



fâché / en colère



paniqué / affolé /  
terrifié



épaté / agréablement  
surpris



furieux / enragé

Dire son sentiment

en disant « je »

