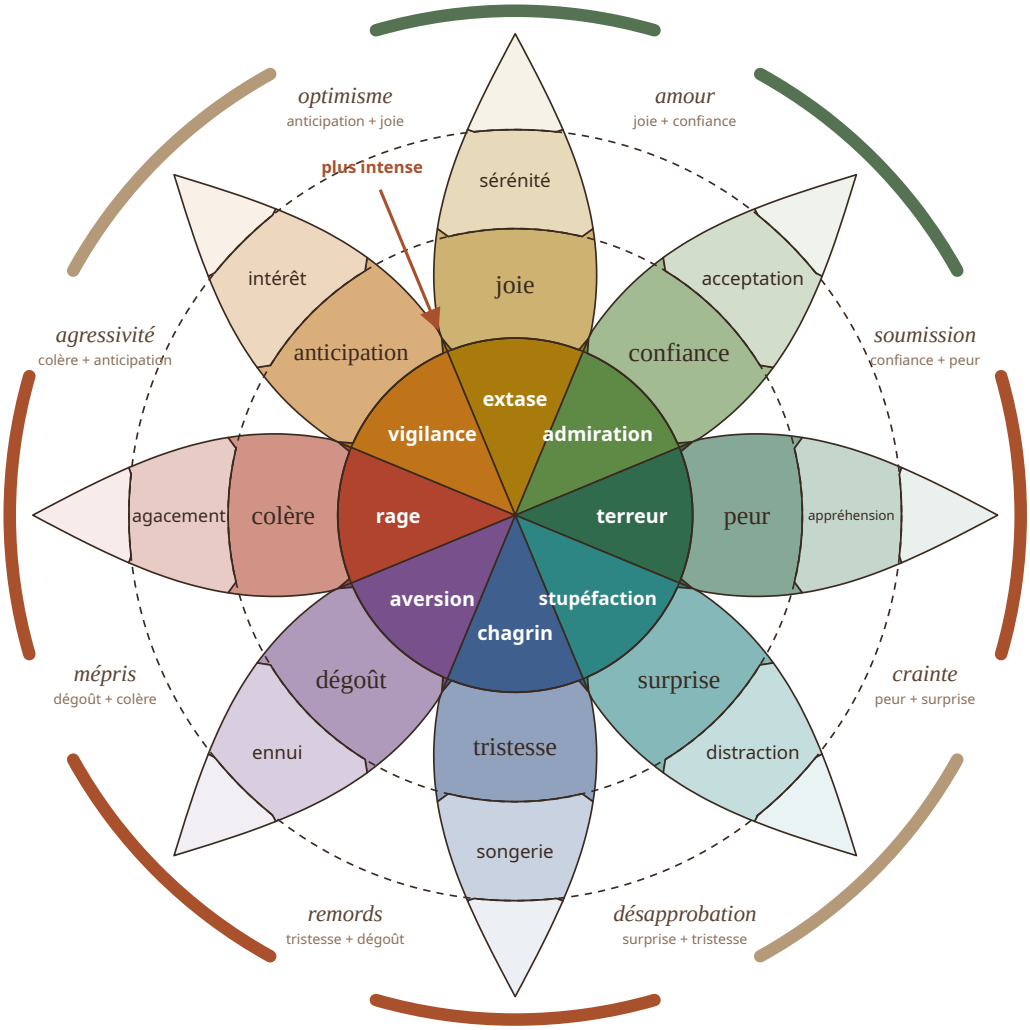
Communication NonViolente

Roue des émotions de Plutchik



Anneau extérieur, lecture CNV : cette émotion signale...

plutôt un besoin nourri · plutôt un besoin pas nourri · l'un ou l'autre

Joie

lien · plaisir · sens · célébration · contribution

Confiance

sécurité · lien · fiabilité · soutien · appartenance

Peur

sécurité · protection · prévisibilité · réconfort

Surprise

clarté · compréhension · prévisibilité · découverte

Tristesse

lien · soutien · deuil · réconfort · être entendu

Dégoût

intégrité · respect · cohérence · protection

Colère

respect · justice · équité · autonomie · considération

Anticipation

sens · découverte · préparation · clarté

Romain Peyrichou · Re-LiANCE · **re.liance.art**

D'après Robert Plutchik, Paul Ekman, Lisa Feldman Barrett, Marshall B. Rosenberg et Françoise Keller