

**80 Formulation pouvant remplacer « je me sens », « est-ce que tu te sens ? »,  
pour faciliter l'usage d'un CNV plus naturelle**

tu atteins  
tu captes  
tu constates  
tu décèles  
tu découvres  
tu devines  
tu discernes  
tu distingues  
tu écoutes  
tu entends  
tu entrevois  
tu éprouves  
tu es en lien avec  
tu es saisi par  
tu expérimentes  
tu identifies  
tu notes  
tu observes  
tu perçois  
tu pressens  
tu réalises  
tu reconnais  
tu remarques  
tu rencontres  
tu ressens  
tu saisis  
tu te confrontes à  
tu te connecte à  
tu te relies à  
tu te rends compte  
tu te surprends à  
tu touches  
tu trouves  
tu vis  
tu vois

tu as  
tu détiens en toi  
tu es  
tu es avec  
tu es en phase avec

ça  
cela  
c'est

tu aimes  
tu apprécies  
tu dégustes  
tu goûtes  
tu jouis de  
tu prises  
tu raffoles  
tu savoures  
tu te délectes  
tu te régales

il apparaît  
il éclôt  
il émane  
il fuse  
il jaillit  
il monte  
il naît  
il paraît  
il se dévoile  
il se manifeste  
il se montre  
il se révèle  
il s'intègre  
il sourd  
il surgit  
il survient  
il te vient  
il transparaît  
il y a

cet émoi te  
cette évocation te  
cette impression te  
ce mouvement te  
cette nouveauté te  
cette perception te  
cette prise de conscience te  
cette sensation te