Mon attention (où suis-je? où est l'autre ?) objectif subjectif observer observer ressentir ressentir besoin aecair proposer

La Communication Nonviolente (CNV) est une intention d'être en lien avec mes besoins et ceux d'autrui, une démarche associant simplicité et profondeur.

La Communication Nonviolente est un processus avec une trame de pratique concrète qui nous soutient dans la plupart des situations et nous ouvre un chemin vers plus d'harmonie, plus de paix.

L'expérience démontre qu'une pratique quotidienne de l'écoute empathique nous amène vers le dialogie respectueux et génère du bienêtre.

Quelques questions où la CNV pourrait aider :

- Comment faciliter mes relations avec les autres en formulant des propositions claires ?
- Comment puis-je me protéger quand je suis affecté(e) par l'attitude d'autrui ?
- Avec quelle attitude je souhaite rencontrer autrui?
- Comment puis-je comprendre / lire / décrypter les besoins et propositions dans ce que les autres disent ?

Louise Romain

Formatrice certifiée du Centre for Nonviolent Communication louise@peacefactory.fr 06 88 361 631





GPS de

Communication Nonviolente destiné uniquement à l'expérimentation consentante





S'exprimer

avec authenticité

Ecouter

avec empathie

mes sentiments & besoins





vos sentiments & besoins



Proposer:

Qu'est-ce que j'ai envie de proposer par rapport à nos besoins respectifs?

Établir les faits

Ce que vous voyez / entendez / vous souvenez qui stimule votre réponse





Que ressentez-vous à l'instant?

(Vous pouvez entourer un ou plusieurs mots.)

(1	I-	
calme	content∙e	curieux·se
confiant∙e	détendu∙e	émerveillé·e
engagé∙e	fier∙e	inspiré∙e
joyeux∙se	nourri∙e	ouvert·e

Les ressentis ci-dessus indiquent que des besoins sont à célébrer.

accablé∙e	anxieux·se	apeuré∙e
choqué•e	confus∙e	craintif∙ve
découragé∙e	déçu∙e	dépassé∙e
embarrassé∙e	embrouillé∙e	ennuyé∙e
frustré∙e	irrité∙e	mal à l'aise
mécontent∙e	navré∙e	perplexe
seul∙e	sidéré∙e	surpris∙e
triste	troublé∙e	

Les ressentis ci-dessus indiquent que des besoins réclament une attention

La liste des sentiments qui vous est proposée pourrait être enrichie avec des mots qui ont du sens pour vous par rapport à vos expériences.

Vocabulaire des besoins

Aucune liste n'est définitive, alors vous pouvez aiouter les mots qui vous conviennent pour l'enricher et développer

Sens	Créativité	Célébration	
santé	intégration		
repos / sommei	•	présence	
nourriture	développement	flux	
mouvement	compétence	équilibre	
durabilité	challenge	conscience	
Bien-être	Apprentissage	Paix	
un vocabulaire qui vous correspond.			

contribution expression reconnaissance inspiration beauté résults iouer spiritualité passion joie

Liberté abondance choix indépendence intégrité spontanéité

Sécurité

consistence

croyances

protection

sécurité

Dignité confiance considération soutien/aide respect soin

Amour affection bienveillence ordre/structure chaleur intimité reconnaissance

Honnêteté Connexion congruence communication ouverture empathie expression mutualité toucher transparence

> Compréhension acceptation clarté curiosité sensibilité

appréciation gratitude

Deuil aratitude renouvellement partage vulnérabilité

Communauté appartenance companionnage co-opération egalité inclusion

Responsabilité cohérence engagement participation pouvoir

Formuler des propositions

Comment formuler des propositions claires, à soi-même et aux autres, pour embellir la vie?

exemples:

Voulez-vous me dire ce que vous venez d'entendre?

Comment yous sentez-vous quand vous m'entendez?

une proposition de lien

Voulez-vous bien m'aider en faisant ceci?

Êtes-vous d'accord à faire cela demain?

une proposition pratique

Je vais demander à un tel de me soutenir quand i'en ai besoin

une proposition à soi-même

Les questions qui ? où ? quoi ? quand ? peuvent aider à clarifier une proposition

