Mon attention

(où suis-je ?
où est l'autre ?)

subjectif *objectif*

observer ⇄ observer

ressentir ⇄ ressentir

besoin ⇄ besoin

proposer ⇄ 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 aussi 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 bien-être.

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

THE CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION ®

PeaceFactory

GPS de **Communication Nonviolente**

destiné uniquement à l'expérimentation consentante

Établir les faits :

Qu'est-ce que j'ai vu / entendu ?

Choisir entre :

S'exprimer
avec
authenticité

mes sentiments
& besoins

Ecouter
avec
empathie

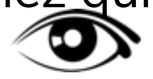
vos sentiments
& besoins

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.)

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 ajouter les mots qui vous conviennent pour l'enrichir et développer un vocabulaire qui vous correspond.

Bien-être
durabilité
mouvement
nourriture
repos / sommeil
santé

Apprentissage
challenge
compétence
développement
exploration
intégration

Paix
conscience
équilibre
flux
présence

Sens
contribution
reconnaissance
résults
spiritualité

Créativité
expression
inspiration
jouer
passion

Célébration
appréciation
beauté
gratitude
joie

Liberté
abondance
choix
indépendence
intégrité
spontanéité

Dignité
confiance
considération
soutien/aide
respect
soin

Deuil
gratitude
renouvellement
partage
vulnérabilité

Sécurité
consistence
croyances
ordre/structure
protection
sécurité

Amour
affection
bienveillence
chaleur
intimité
reconnaissance

Communauté
appartenance
companionnage
co-opération
egalité
inclusion

Honnêteté
congruence
ouverture
expression
transparence

Lien
communication
empathie
mutualité
toucher

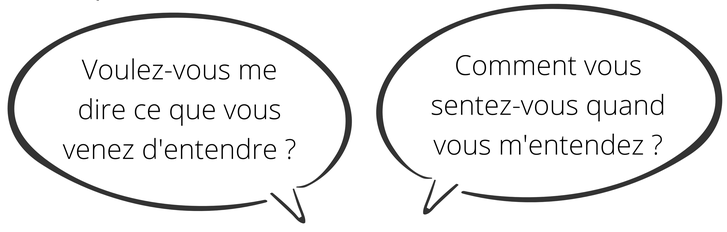
Responsabilité
cohérence
engagement
participation
pouvoir

Compréhension
acceptation
clarté
curiosité

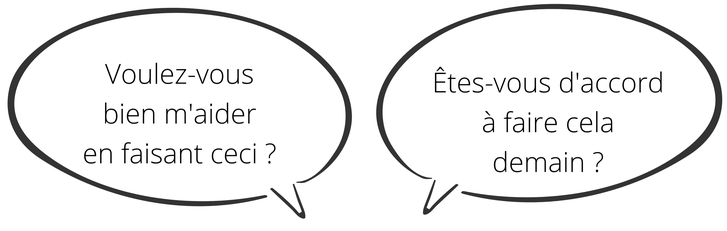
Formuler des propositions

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

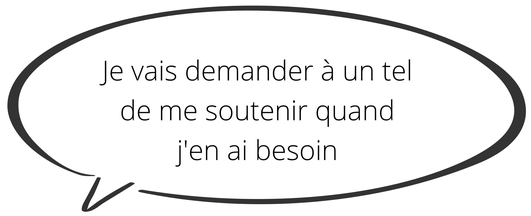
exemples :



une proposition de lien



une proposition pratique



une proposition à soi-même

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

PeaceFactory