

La Communication NonViolente

Un art de vivre avec soi-même et avec les autres

L'intention de la Communication NonViolente (CNV) est de créer une qualité de relation avec soi-même et avec les autres, qui permette de satisfaire les besoins fondamentaux de chacun, de manière harmonieuse et pacifique.

Ce processus, mis au point par Marshall B. Rosenberg, psychologue clinicien collaborateur de Carl Rogers, vise à rappeler ce qui est essentiel dans les interactions humaines et à améliorer la qualité de nos échanges.

La Communication NonViolente nous invite à être davantage conscients de nos perceptions, à accueillir et gérer nos émotions, à nous relier à nos besoins et nos motivations. Elle permet de « décoder » dans les messages des autres ce qu'ils veulent vraiment dire, derrière des propos ou des comportements qui nous dérangent au premier abord. Sa force est d'apporter de la clarté par rapport à ce que nous vivons, nous voulons et nous disons.

Ce processus ouvre un dialogue sincère, authentique et respectueux. Il nous amène à nous exprimer de façon claire et cohérente, et à écouter l'autre avec une plus grande conscience, une ouverture et une compréhension, avec une qualité de présence et de cœur.

Cette démarche insiste aussi sur le fait de formuler avec précision ce que nous souhaitons. Et c'est cette demande, exprimée clairement, qui devient l'amorce d'une solution ou d'un dialogue réellement constructif. Cette approche nous propose d'aller vers de réels échanges, vers plus de coopération et de co-création, vers le dépassement des conflits dans le respect et la reconnaissance de chacun.

Elle nous permet de nous réapproprier la confiance et les ressources intérieures nécessaires pour agir sur notre environnement et reprendre du pouvoir sur nos vies, en interdépendance avec les autres.

La Communication NonViolente est plus qu'un processus ou un langage, c'est une invitation à concentrer notre attention là où nous avons le plus de chances de trouver ce que nous cherchons et qui nous fait du bien.

Eléments importants :

- ✓ ce processus n'est pas une série de règles, mais bien un guide qui permet de garder l'attention sur ce qui est réellement important pour la personne, en terme de sentiments et de besoins,
- ✓ il propose l'écoute empathique de l'autre et de soi, en se centrant sur les besoins qui sont derrière les mots ou comportements qui les accompagnent,
- ✓ l'essentiel n'est pas la technique mais l'intention et la qualité de présence et d'authenticité que l'on propose,
- ✓ seule la personne elle-même sait ce qu'elle ressent, ses besoins et ce qui améliorerait sa situation ou son bien-être.

Quelques obstacles à la communication :

Notre communication quotidienne est truffée de pièges qui sont souvent des automatismes intégrés dans notre langage et nos comportements à notre insu.

Voici quelques pièges :

Jugements	bien / mal / vrai / faux
Interprétations	j'ai le sentiment que ...
Impressions	j'ai l'impression que ..., je pense que ...
Comparaisons	plus, moins, mieux, meilleur
Etiquettes	je suis / tu es / ils sont comme ci ou comme ça
Généralisation	toujours, jamais, souvent
Dualité	« ou-ou », blanc-noir, oui-mais
Reproches	ma faute, ta faute
Mérites	punition / récompense
Déni de la responsabilité de nos actions	il faut / je dois / tu dois / c'est obligé, normal de ...
Exigences	menace, culpabilisation
Sacrifices	pour faire plaisir sans y trouver soi-même une forme de plaisir

Ecouter avec empathie c'est aussi éviter de :

moraliser, surenchérir, consoler, conseiller, dévier sur des anecdotes, clore la question, investiguer, expliquer, analyser, corriger ...

1^{ère} étape du processus CNV : les observations

Lorsque je vois, j'entends, j'observe ...

Nous percevons le monde à travers nos 5 sens.

Chaque action, parole, geste, attitude, réaction est déclenché par quelque chose que nous avons perçu.

La capacité à observer est un des éléments-clé du processus de Communication NonViolente. La plupart du temps, nos observations sont mélangées à des pensées, des jugements, déformées par notre imagination et des interprétations liées aux empreintes du passé. Ce mélange risque de générer de la réactivité et de la fermeture dans le dialogue, de retomber dans le jeu de « qui a tort, qui a raison ».

C'est pourquoi le processus de la CNV nous invite à formuler les observations d'une manière la plus neutre possible en décrivant des faits : action, parole, souvenir ..., sans opinion ou interprétation.

Nous appelons « stimulus » un fait qui a déclenché une émotion ou une réaction, signe d'un besoin non satisfait, qui nous donne envie de nous exprimer.

Exemple :

« Quand je vois que tu es encore en retard ... » pourrait se dire de façon plus précise en Communication Non Violente par : « Quand je vois que tu arrives à 10h30, alors que nous avons convenu de nous voir à 10h ... »

Commencer un dialogue avec la deuxième formulation donnera probablement plus de chance d'ouverture au dialogue que la première.

Nos sentiments agréables

<p>SERENITE</p> <p>calme serein tranquille détendu paisible apaisé soulagé sensible absorbé concentré en confiance satisfait relaxé centré béat zen détaché rassuré comblé confiant ouvert inspiré rasséréné centré à l'aise décontracté confortable</p>	<p>JOIE</p> <p>gai heureux léger en expansion excité joyeux frémissant de joie de bonne humeur satisfait ravi réjoui plein de courage reconnaissant confiant inspiré soulagé rassuré touché épanoui gonflé à bloc béat hilare transporté de joie en effervescence en extase</p>	<p>GAIETE</p> <p>égayé enjoué plein d'énergie revigoré enthousiaste plein d'entrain rafraîchi stimulé d'humeur espiègle plein de vie vivifié exubérant étourdi aventureux émoustillé pétillant admiratif alerte amusé attendri attentif aux anges</p>
<p>AMOUR</p> <p>amical sensible plein d'affection empli de tendresse plein d'appréciation compatissant reconnaissant nourri en expansion ouvert émerveillé plein de gratitude</p>	<p>INTERET</p> <p>curieux intrigué captivé ébloui bouleversé éveillé mobilisé à passionné fasciné électrisé</p> <hr/> <p>SURPRISE</p> <p>ébahi étonné surpris</p>	<p>ET ENCORE ...</p> <p>bien disposé délivré ému en sécurité enchanté encouragé exalté léger libre ragaillardi rassasié régénéré regonflé remonté sûr de soi surexcité</p>

Interprétations et jugements masqués qui sont souvent utilisés à tort comme sentiments

Ces mots sont des pièges car ils nous mettent dans la dépendance en nous retirant la responsabilité de ce que nous ressentons. Au lieu de parler de ce que nous ressentons, ces mots expriment implicitement :

- ✓ ce que nous pensons que les autres nous font (par exemple : abandonné, humilié),
- ✓ nos jugements sur nous-même, ce que nous pensons être (par exemple : nul),
- ✓ les jugements que nous imaginons que les autres portent sur nous (par exemple : incompetent).

Nous éviterons d'utiliser des expressions telles que « je sens que tu ... », « j'ai le sentiment que ... » qui expriment une pensée (ce que je crois ou ce que je crains) et non ce que je ressens.

<p>ACCUSATION</p> <p>accusé blâmé coupable entraîné fautif jugé pris en faute surchargé</p>	<p>ATTAQUE</p> <p>acculé agressé agrippé arraché attaqué bousculé écrasé harcelé insulté menacé mis sous pression offensé piégé pressuré provoqué surchargé surmené vaincu violé</p>	<p>DOMINATION</p> <p>bridé contraint coincé dominé étouffé forcé foulé aux pieds humilié maltraité materné méprisé mis en cage obligé persécuté piétiné protégé rabaissé ridiculisé sali</p>
<p>DEVALORISATION</p> <p>bête déconsidéré dévalorisé diminué inadéquat incapable incompétent indigne intimidé minable nul pas important sans valeur stupide</p>	<p>TROMPERIE</p> <p>dupé escroqué exploité floué manipulé piégé refait roulé trahi trompé utilisé</p>	<p>REJET</p> <p>abandonné délaissé détesté écarté ignoré incompris indésirable invisible - pas vu - pas entendu isolé jeté - rejeté laissé pour compte largué négligé nié pas accepté pas apprécié pas cru</p>

Quelques besoins humains fondamentaux que nous avons tous en commun

<p>SURVIE</p> <ul style="list-style-type: none"> abri air, respiration alimentation évacuation hydratation lumière repos reproduction (survie espèce) mouvement, exercice rythme (respect du) 	<p>IDENTITÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> cohérence, accord avec ses valeurs affirmation de soi appartenance identitaire authenticité confiance en soi estime de soi /de l'autre évolution respect de soi /de l'autre intégrité
<p>SÉCURITÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> confiance harmonie paix préservation (du temps, de l'énergie) protection réconfort sécurité (affective et matérielle) soutien 	<p>PARTICIPATION</p> <ul style="list-style-type: none"> contribuer au bien être ou à l'épanouissement de soi / de l'autre coopération concertation co-création connexion expression interdépendance
<p>LIBERTÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> autonomie indépendance émancipation libre arbitre (exercice de son ...) spontanéité souveraineté 	<p>ACCOMPLISSEMENT DE SOI</p> <ul style="list-style-type: none"> actualisation de ses potentialités beauté création expression inspiration réalisation choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves ... évolution - apprentissage spiritualité
<p>RECRÉATION</p> <ul style="list-style-type: none"> défolement, détente jeu récréation ressourcement rire 	<p>SENS</p> <ul style="list-style-type: none"> clarté comprendre discernement orientation signification transcendance unité communion
<p>BESOINS RELATIONNELS</p> <ul style="list-style-type: none"> appartenance attention communion compagnie contact empathie intimité partage proximité amour chaleur humaine délicatesse, tact honnêteté, sincérité respect 	<p>CÉLÉBRATION</p> <ul style="list-style-type: none"> appréciation contribution à la vie (des autres / de la mienne) partage des joies et des peines prendre la mesure du deuil et de la perte (d'une occasion, d'une affection, d'un rêve ...) ritualisation reconnaissance gratitude

Quelques exemples de demandes la liste est loin d'être exhaustive !

1. Les demandes de connexion

Le but est de favoriser la mise en lien avec l'autre :

Pour vérifier que mon message a été entendu d'une manière qui me satisfait :

« Juste maintenant, est-ce que tu serais d'accord pour ... »

- ✓ « refléter ce que tu m'as entendu dire, pour que je puisse vérifier si j'ai été clair ? »
- ✓ « résumer ce que tu m'as entendu dire ? »
- ✓ « me dire ce que tu as retenu de ce que je viens de te dire ? »

- ✓ « Je voudrais savoir si j'ai été clair(e), est-ce que tu pourrais me dire ce que tu as entendu (ou compris) ? »
- ✓ « Peux-tu me dire ce que tu entends de mes sentiments et de mes besoins en disant cela ? »

Pour savoir comment mon interlocuteur réagit à mon message :

« Juste maintenant, est-ce que tu serais d'accord pour ... »

- ✓ « me dire comment tu te sens à propos de ce que je viens de te dire / ce que cela réveille en toi ? »
- ✓ « me dire comment tu réagis à ce que je viens de dire / ce que cela te fait ? »
- ✓ « Est-ce que ça t'intéresse que nous regardions ensemble les solutions envisageables ? »

- ✓ « J'aimerais savoir si tu as des sentiments ou des désirs similaires concernant cette situation »
- ✓ « J'aimerais entendre ton opinion à ce sujet »

2. Les demandes d'action

« Juste maintenant, est-ce que tu serais d'accord pour ... »

- ✓ « me dire si tu as déjà des solutions en tête ? »
- ✓ « me dire s'il t'est déjà arrivé de vivre une expérience similaire ? »
- ✓ « faire ça, ou s'il y a quelque chose que tu aimerais me dire auparavant ? »
- ✓ « me dire ce que je pourrais faire / comment je pourrais m'y prendre pour que tu aies envie de prendre un temps pour reparler de ce qui me tient à cœur / me préoccupe ... ? »
- ✓ « me dire si tu reçois ce que je te propose comme une demande de coopération ou comme une exigence ? »

Lorsque nous exprimons une demande, nous sommes invités à vérifier qu'il y a, dans l'intonation, dans l'intention, un réel point d'interrogation.

Ecouter l'autre avec empathie

De même qu'il importe de clarifier et exprimer ce qui se passe en soi, il est tout aussi important d'accorder de l'attention à l'autre. C'est par l'écoute empathique que nous pourrions parvenir à une relation qui soit satisfaisante pour l'autre comme pour nous-même, dans le respect de nos besoins respectifs.

Qu'est-ce que l'écoute empathique ?

L'empathie est une qualité de présence qu'une personne peut proposer à une autre personne ou à elle-même.

Cette qualité de présence a ceci de particulier qu'elle présuppose que je donne toute mon attention à la personne qui parle. Je suis libre de tout préjugé à son égard (même s'il s'agit de quelqu'un que je côtoie depuis des années !), je la regarde comme si je la voyais pour la première fois.

Je n'essaie pas de l'amener quelque part, de la consoler, de trouver une solution ou de lui donner un conseil. Je fais confiance dans le fait que, si elle est accompagnée dans son propre cheminement, elle va trouver par elle-même accès à la sagesse qui est en elle et donc à la solution (ou une étape d'évolution) la plus appropriée.

Notre attention est focalisée essentiellement sur les besoins et les sentiments de la personne qui parle.

L'empathie n'est pas une histoire de mots. Cependant, nous pouvons, dans certains cas, choisir de reformuler ce que nous avons entendu :

- ✓ lorsque nous avons le désir de vérifier avec la personne si nous avons bien saisi ce qui se passe en elle,
- ✓ lorsque nous tenons à lui donner la preuve que nous l'accompagnons pas à pas dans un moment où elle paraît vivre quelque chose d'intense,
- ✓ lorsqu'elle nous demande, de façon directe ou indirecte, si nous l'avons suivie : « tu vois ce que je veux dire ? », « tu comprends ? ».

Deux signes nous indiquent que la personne est arrivée au bout de ce qu'elle désire dire :

- ✓ elle n'ajoute plus rien,
- ✓ une certaine tension, perceptible jusque dans son corps, a disparu.

A ce stade, il est recommandé de vérifier si la personne souhaite encore ajouter quelque chose.

Nous pouvons ensuite lui partager les sentiments qui nous habitent après l'avoir entendue ou que nous avons éprouvés en l'écoutant. Ce retour authentique peut être précieux pour la personne qui vient de partager avec une certaine intensité son vécu intime.

Mise en pratique

Différencier observation et évaluation

Examinez les phrases suivantes et déterminez si elles expriment une observation ou une évaluation. Si elles expriment une évaluation, réécrivez l'énoncé de manière à le transformer en observation.

1. Ma mère est une personne généreuse.
 2. Claire ne m'a pas adressé la parole de toute la soirée.
 3. Tu es agressif.
 4. Serge ne me fait pas confiance.
 5. Caroline est arrivée la première chaque jour de cette semaine.
 6. Tu me coupes toujours la parole, ce que je te dis ne t'intéresse pas.
 7. Il est vraiment paresseux : si on n'est pas derrière lui pour ses devoirs, il ne fait rien.
 8. Tu ne m'appelles jamais, c'est toujours moi qui téléphone.
 9. Ils me mettent sur la touche, ils ne m'ont même pas invité(e) à la réunion.
 10. Hier ma collègue s'est fâchée contre moi sans raison.
-

Mise en pratique

Identifier ses besoins

Examinez les phrases suivantes afin de déterminer si elles expriment un besoin. Si ce n'est pas le cas, imaginez ce que pourrait être le besoin et réécrivez la phrase de telle façon que le besoin soit clairement identifié et nommé.

1. Je me sens blessé(e) parce que tu es insensible à mes besoins.
 2. Je suis déçu(e) que tu n'aies pas fait ce que tu avais dit, et j'aimerais que tu me dises quand tu vas le faire.
 3. J'ai besoin que tu passes plus de temps avec moi.
 4. Je suis inquiète au sujet de Mathieu, j'ai besoin d'en parler avec toi.
 5. Je suis surpris par ton attitude, j'aimerais comprendre ce qui se passe.
 6. J'ai un coup de pompe et j'ai besoin de manger du chocolat.
 7. Elle a besoin que tu l'accompagnes chez l'avocat.
 8. Lorsque je ne suis pas invité aux réunions, je me sens frustré parce que j'ai besoin de contribuer dans la mesure de mes moyens à la bonne marche de cette organisation.
 9. Mais c'est raciste de parler comme cela !
 10. J'ai besoin de plus de temps pour parler que vous ne m'en avez accordé.
-

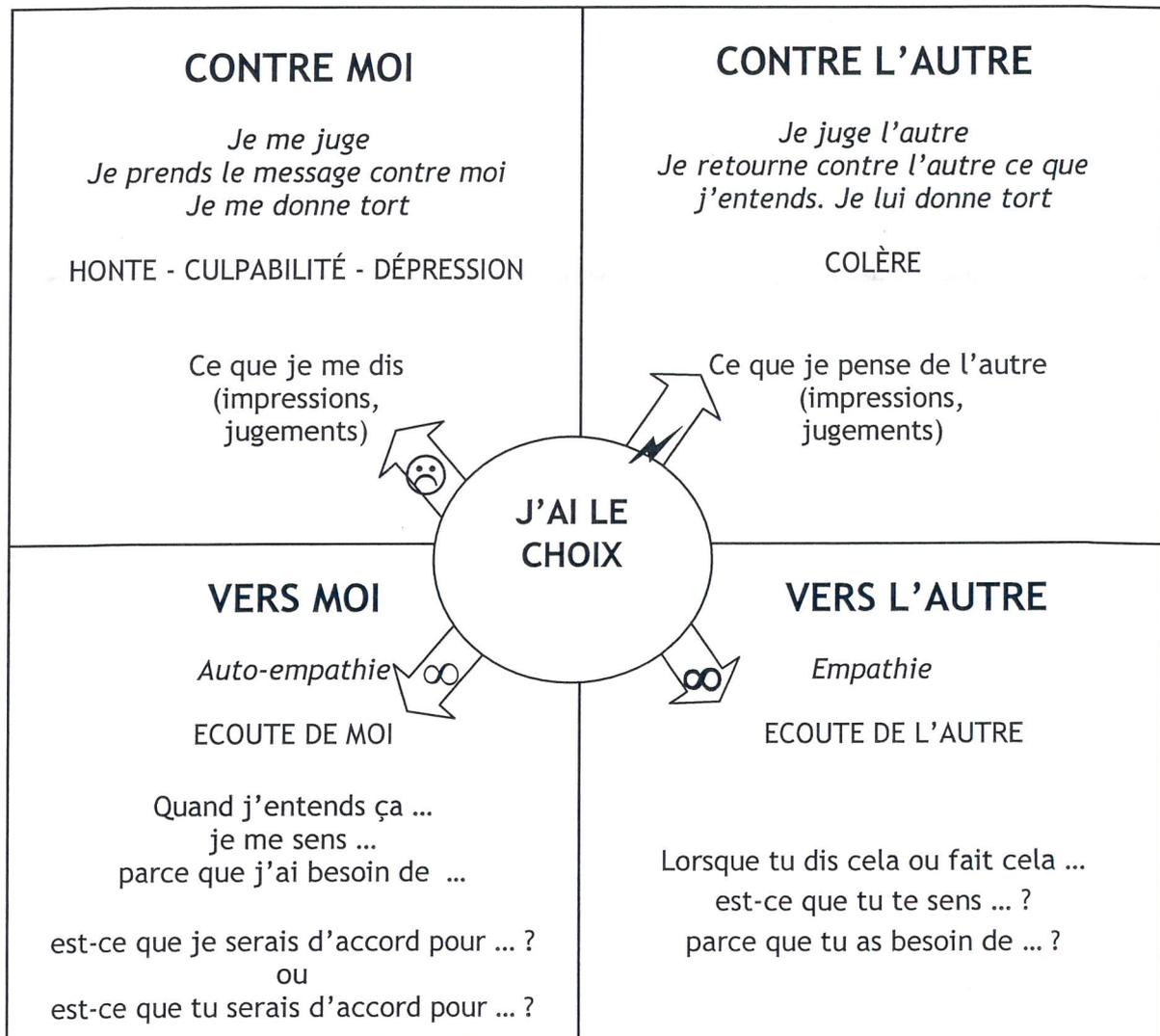
Mise en pratique

Quatre manières de recevoir un message ou de réagir à un « stimulus »

Je choisis un message difficile à entendre ou un comportement difficile à vivre

.....

.....



Mise en pratique

Exprimer avec authenticité ce qui se passe en moi

C'est seulement une fois que je suis au clair avec ce qui se passe en moi, que j'ai pu traduire mes jugements en besoins, me donner ou recevoir suffisamment d'empathie et clarifier mon intention que je vais aller vers mon interlocuteur pour établir la connexion.

1. OBSERVATIONS

Je décris, de manière neutre, la situation à laquelle je me réfère, en veillant à éviter tout jugement, interprétation ou évaluation.

Quand

.....

.....

2. SENTIMENTS

Je décris ce que j'éprouve ici et maintenant, lorsque je me mets en lien avec l'événement mentionné ci-dessus :

... je me sens.....

3. BESOINS

J'exprime les besoins qui ne sont pas satisfaits ou qui sont satisfaits par la situation que j'ai décrite, en lien avec les sentiments que j'éprouve :

... parce que j'ai besoin de

.....

4. DEMANDES

Je demande à mon interlocuteur quelque chose que je souhaite de lui dans l'instant présent en termes d'action concrète, positive et réalisable ; une action ou une parole découlant logiquement d'un des besoins que je viens de repérer :

... et juste maintenant, serais-tu d'accord de me dire

.....

..... ?

Applications spécifiques

Traduire les jugements en termes de besoins, sentiments et demandes

J'écris un jugement, positif ou négatif, que je porte sur quelqu'un

.....

Je cherche la situation qui est le stimulus (déclencheur) de ce jugement

.....

Quel besoin en moi est satisfait ou n'est pas satisfait dans cette situation ?

.....

Quel sentiment j'éprouve ? (lorsque ce besoin est satisfait ou insatisfait)

.....

Si le besoin n'est pas satisfait, quelle demande pourrais-je faire dans l'instant ?

.....

☞ Comment pourrais-je m'exprimer en face de la personne concernée pour traduire ce qui m'habite ?

.....

.....

J'écris un jugement que l'on a porté sur moi (ou que je crains que l'on me porte)

.....

Je cherche la situation qui est le stimulus de ce jugement

.....

Quel est le sentiment que la personne est probablement en train d'éprouver ?

.....

Quel besoin a probablement été satisfait ou pas chez l'autre personne ?

.....

☞ Si le besoin n'est pas satisfait, quel acte ou quelle parole l'autre personne pourrait-elle souhaiter dans le moment présent et qui pourrait améliorer les choses pour elle ?

.....

Et après ?

En savoir plus :

- Le Centre pour la Communication NonViolente

Le Centre pour la Communication NonViolente (CNVC) a été fondé en 1966 par Marshall B. Rosenberg, psychologue clinicien et élève de Carl Rogers. Marshall B. Rosenberg a identifié les schémas de pensée et de communication qui permettent d'accroître notre capacité à échanger nos ressources ainsi qu'à résoudre nos conflits dans un esprit de bienveillance. Il a intégré ces schémas dans la formation en Communication NonViolente - site internet www.cnvc.org

- L'organisation

Le CNVC propose des programmes de formation tous publics ainsi que des programmes de formation dans les prisons, les établissements scolaires, les services sociaux, les hôpitaux, dans la police et l'armée, les entreprises, les communautés religieuses, les milieux politiques.

Aujourd'hui la Communication NonViolente est ainsi enseignée dans une quarantaine de pays et des milliers de personnes ont été formées.

Le CNVC est représenté par des structures locales, dans différents pays, notamment dans les pays francophones (Belgique, Canada, France et Suisse).

- Les programmes

En 1990, le CNVC a pris l'initiative de proposer des programmes dans les régions déchirées par la guerre, afin de mettre la formation en Communication Non Violente à disposition des ouvriers de la paix dans ces régions. A ce jour, de tels projets ont été menés avec succès en Israël, Palestine, Serbie, Croatie, Russie, Nigeria, Sierra Leone, Rwanda, Irlande.

L'ensemble des formateurs certifiés par le CNVC s'engagent à travailler en réseau pour enrichir de manière continue l'offre de formation et la qualité des programmes proposés.

- L'équipe des formateurs certifiés

En France, les formateurs certifiés par le CNVC sont regroupés dans une association AFFCNV (Association Française des Formateurs Certifiés en CNV).

Le site internet est <http://cnvformations.fr> : vous y trouverez dorénavant l'agenda de l'année de toutes les propositions de séminaires de formation proposées sur le territoire français.

- L'association ACNV

L'Association pour la Communication NonViolente (ACNV), association loi 1901 créée en 1990 soutient le développement de la CNV en France. Elle a pour but de favoriser l'accès de tous à ce processus de communication et la mise en réseau des personnes à l'échelon local, régional et international.

acnvfrance@gmail.com
<http://www.nvc-europe.org/france>

Et après ?

Quelques ouvrages de référence :

Livres pour adultes :

- **Dénouer les conflits par la Communication NonViolente**, Marshall B. Rosenberg, Gabriele Seil, Ed. Jouvence, 2006
- **Parler de paix dans un monde de conflits**, Marshall B. Rosenberg, Ed Jouvence, 2009
- **Communication et Pouvoir**, Marshall B Rosenberg, Ed Esserci, 2008
- **Cessez d'être gentil, soyez vrai !**, Thomas d'Ansembourg, Les Ed. de l'Homme, 2001
- **Etre heureux, ce n'est pas nécessairement confortable**, Thomas d'Ansembourg, Les Ed. de l'Homme, 2004
- **Qui suis-je ? Où cours-tu ? A quoi servons-nous ?**, Thomas d'Ansembourg, Les ed de l'Homme, 2008
- **Pratiquer la Communication NonViolente** Françoise Keller, InterEditions, 2011
- **L'empathie, le pouvoir de l'accueil**, Jean Philippe Faure, Céline Girardet, Ed. Jouvence, 2003
- **Le couple, chemin d'écoute et de partage**, Jean-Philippe Faure, Ed. Jouvence, 2007
- **Vers une éducation au service de la vie**, Marshall B. Rosenberg, Les Ed. de l'Homme, 2007
- **Eduquer sans punition ni récompense**, Jean-Philippe Faure, Ed. Jouvence, 2005
- **Eduquer avec bienveillance**, Marshall B. Rosenberg, Ed. Jouvence, 2006
- **Spiritualité pratique - Les bases spirituelles de la Communication NonViolente**, Marshall B. Rosenberg, Ed. Jouvence, 2006
- **Etre parent avec son cœur**, Inbal Kashatan, Jouvence 2006
- **Quand la girafe danse avec le chacal**, Serena Rust, Ed. Jouvence, 2009
- **Ne marche pas si tu peux danser**, Anne Van Stappen, Ed. Jouvence, 2009
- **Guide pratique de la Communication à l'attention des dirigeants et de leurs collaborateurs**, Ike Lasater, Ed. Jouvence, 2011
- **Pratiquer la CNV au travail**, Françoise Keller, InterEditions 2013

Matériel en exclusivité distribué par l'ACNV :

- **Livres pour enfants, collection Besoins et Stratégies**, Vilma Costetti, Ed. Esserci Edizioni
L'Arc en ciel des sentiments, 2007 - L'arc en ciel des besoins, 2007
S'il te plaît, merci, 2005 - Ma parole a-t-elle de la valeur ?, 2006 - Tant de diversité, la même humanité, 2008
Sois sage, Iginie, 2004 - Collections « Louise et Clément », « Gigi la Girafe »
- **CD de Marshall B. Rosenberg** : introduction à la Communication NonViolente, la relation de couple, la maladie psychique, une éducation au service de la vie, conférence Belgique 2005
- **DVD** : Eduquer sans punition ni récompense, Marshall B. Rosenberg.

La Roue des Emotions et des Besoins.

La danse 'Intérieure-Extérieure'

Etape 1: 13 pas

intention

à l'extérieur

J'accueille
ta
DEMANDE

J'accueille
ton
BESOIN

J'accueille
ton
SENTIMENT

J'accueille
ton
OBSERVATION

J'exprime
ma
DEMANDE

J'exprime
mon
BESOIN

J'exprime
mon
SENTIMENT

J'exprime
mon
OBSERVATION

Je me relie
à ma
DEMANDE

Je me relie
à mon
BESOIN

Je me relie
à mon
SENTIMENT

Je me relie
à mon
OBSERVATION

J'accueille mes
**JUGEMENTS
& REPROCHES**

à l'intérieur

connexion

Communication Nonviolente (CNV)

La CNV est un processus conçu pour augmenter sensiblement le bien-être. Il comprend:

2 cadres

S'engager dans la communication avec l'intention d'établir une qualité de connexion qui conduise au nourrissement des besoins de chacun, de manière pacifique. Porter son attention à ce qui est présent.

3 modes

Me relier à moi-même, m'exprimer, accueillir les autres

4 ingrédients

Porter son attention sur les observations, les sentiments, les besoins et les demandes.

