

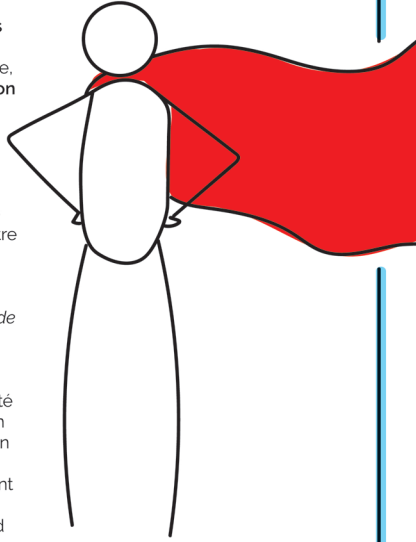
Pourquoi est-il si important pour nous de diffuser la CNV?



Alors que nous vivons une période où se joue une grande part de l'habitabilité de la Terre pour le Vivant, nous considérons ces enjeux comme les échos d'une crise d'excès et de sens de notre façon de faire société. Or, les tensions extérieures sont souvent les reflets de nos propres tensions intérieures : tant pour ce que nous voulons quitter (colère, pauvreté, exclusion...), que pour ce que nous souhaitons développer (harmonie, abondance, joie, solidarité...).

Comment y remédier si ce n'est en transformant à la racine nos façons d'être et faire ensemble ?

Ainsi la connaissance de soi, le travail sur sa propre posture et la mobilisation de toutes nos formes d'intelligence (rationnelle, émotionnelle, intuitive, relationnelle, et spirituelle) portent une dimension citoyenne et d'intérêt général indéniable. Le monde a besoin d'hommes et de femmes qui cheminent vers une meilleure connaissance d'eux-mêmes, qui savent cultiver la joie, la confiance en soi, en l'autre, en la Vie, et mettre leur talent au service de la communauté.

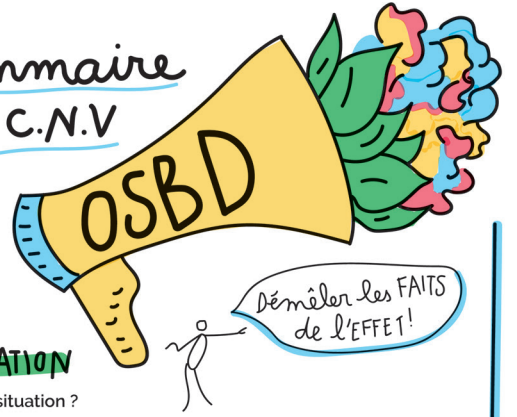


« L'intériorité citoyenne : le meilleur de soi au service de tous » est le titre d'un des livres de Thomas d'Ansembourg au sein duquel il propose d'accéder à cette intériorité transformante. Selon lui, un citoyen pacifié est un citoyen pacifiant et un être humain ayant trouvé son élan de vie propre se met invariablement au service des autres. Pour lui, le développement personnel profond est la clé du changement.

Le contenu de cette fiche est directement inspiré de la formation de Thomas d'Ansembourg et de ses jeux de mots magiques

(cc) BY-SA fertiles

La grammaire de la C.N.V



COMMUNICATION NON-VIOLENTE

1. OBSERVATION

Quelle est la situation ?

Objectif : réussir à démêler les FAITS et l'EFFET que ça me fait. Pour cela je décompose :

1. Observation subjective : jugement, interprétation, préjugés, catégories...
2. Observation objective : les faits et seulement les faits.



2. SENTIMENT

Nommer les faits, puis nommer les sentiments qui sont présents avec l'intention de se rencontrer soi-même (et non de se déresponsabiliser vers l'autre).

"Quand je vois/j'entends..., je me sens..." (différent de "je pense que...")

3. BESOIN

Qu'est ce que ces sentiments réveillent en moi ?

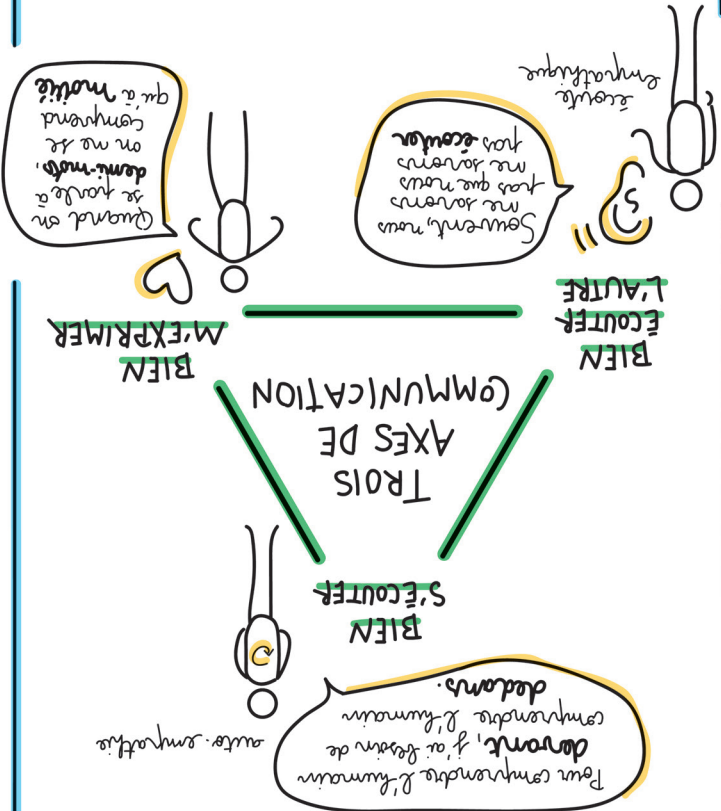
"... parce que j'ai besoin de..." (et non pas "j'ai besoin que...")

Plus je sais clarifier mes besoins, plus je peux les nourrir.

4. STRATÉGIE - DEMANDE

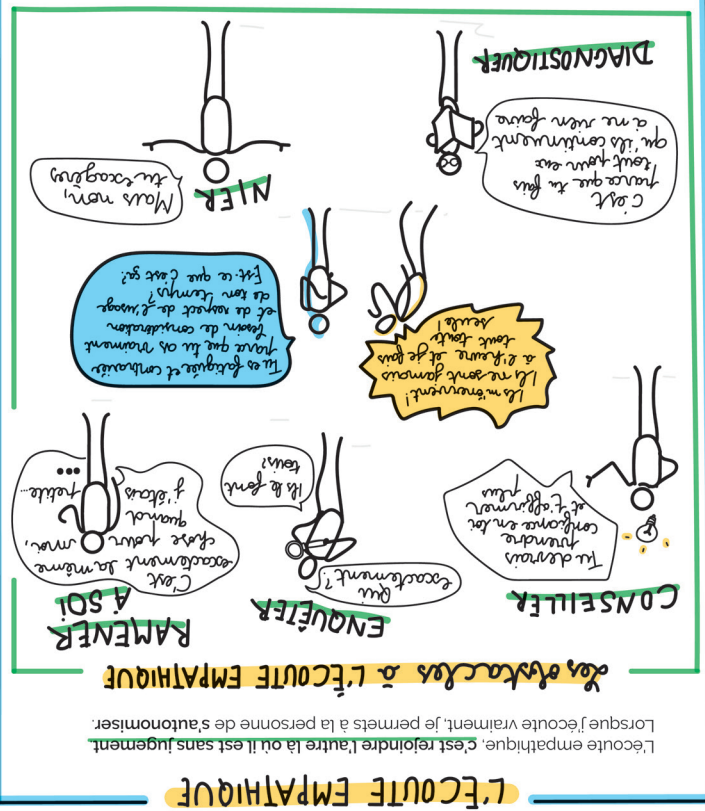
Demande à l'autre ou à moi-même, qui doit être : concrète, précise, réaliste et NEGOCIABLE.

"La première personne avec qui j'ai des rapports violents c'est moi-même"



"L'intention d'aider compromet l'aide"

Écouter sans juger et sans avoir la pression de conseiller me permet d'ouvrir à une autre relation à l'autre. Je suis plus à l'écoute car je ne suis pas dans la projection de ce que je vais répondre.



SENTIMENTS

Quand nos besoins sont reconnus

- A** A l'aise
Absorbée
Affection (pleine d')
Allégée
Allègre
Amicale
Amour (en)
Amour (pleine d')
Amoureux.se
Animée
Assouvie
Attentive
Au septième ciel
Aux anges
- B** Bonne humeur (de)
Bouleversée
- C** Calme
Captivée
Centrée
Charmée
Comblée
Compatissante
Concentrée
Confiant.e
Confortable
Content.e de soi
Curieux.se
- D** Détachée
Détendue
- E** Ébahie
Éblouie
Effervescence
Electrifiée
Emballée
Èmue
Énergie (pleine d')
Enflammée
Enjouée
Enthousiasmée
Epanouie
Étonnée
Étourdie
Éveillée
Exaltée
Excitée
Expansion (en)
Extase (en)
Exubérante
- F** Fascinée
Fière
- G** Gratitude (pleine de)
Grisée
- H** Harmonie (en)
Heureux.se
Hilaré
Humeur enjouée (d')
Humeur espiègle (d')
- I** Impatient.e
Impliquée
Insouciant.e
Inspirée
Intéressée
Intriguée
- J** Joyeux.se
- L** Libre
- N** Nourrie
- O** Optimiste
- P** Paisible
Pétillant
- R** Radieux.se
Radoucie
Ragailardie
Rassurée
Ravi.e
- S** Sécurisée

Quand nos besoins demandent à être nourris

- COLÈRE**
- A Bout
A cran
Amer
Choquée
Consternée
Contrariée
Courroucée
Pleine d'agressivité
Fâchée
- PEUR**
- Furieux.se
Grincheux.se
Hors de moi
Insatisfaite
Mécontent.e
Nerveux.x
Sur les nerfs
Pleine d'agressivité
Fâchée
- Indifférente
Inquiet.e
Méfiant.e
Perplexe
Prudent.e
Réticent.e
Soucieux.se
Sur la défensive
Vulnérable

TRISTESSE

- Cafardeux.se
Démunie
Déprimée
Désappointée
Désolée
En deuil
Malheureux.se
Maussade
Mélancolique

SENSATIONS CORPORELLES

- Apathique
Bouleversée
Distraite
Effondrée
En pleine forme
Fatiguée
Fébrile
Fragile
Impatiente
Inconfortable
Irrascible
- Las.se
Lourde
Mou . molle
Paralysée
Refroïdie
Sans élan
Sous pressions
Stressée
Tendue
Tremblante
Vide

NOS PRINCIPAUX BESOINS

BIEN-ÊTRE SURVIE



- Abrir
Alimentation
Hydratation
Evacuation
Espace
Lumière
Mouvement, repos
- Respiration
Stimulation sensorielle
Sécurité (affective et matérielle)
Préservation (du temps, de l'énergie...)
Protection

- Acceptation
Affection, amour
Appartenance
Appréciation
Bienveillance
Bonté
Chaleur humaine
Confiance
- Considération
Communication
Compassion
Connexion
Donner et recevoir
Ecoute
Egalité
Empathie

INTER-DÉPENDANCE



- Equité
Fidélité
Générosité
Intimité, proximité
Justice
Neutralité
Ouverture
Partage
Participation
- Respect de soi/de l'autre
Réconfort
Reconnaissance
Respect
Sécurité
Sincérité
Soutien
Stabilité



SENS

- Accomplissement
Action
Apprentissage
But
Changement
Clarté
Coherence
Compréhension
Connaissance
Conscience
Contribution à la vie,
L'épanouissement de soi, des autres
Créativité

TRANSCENDANCE



- Beauté
Conscience
Être
Harmonie
Inspiration
Intériorité
Paix
Présence
Sacré
Sagesse
Sérénité
Silence

AUTONOMIE



- Affirmation de soi
Choisir ses rêves/objectifs/valeurs
Choisir les moyens de réaliser ses rêves
Exploration
Espace pour soi
Indépendance
- Lâcher-prise
Liberté
Sens de sa valeur
Souveraineté
Spontanéité

CÉLÉBRATION

- De la vie
Des réalisations
Des deuils et des pertes
- Partage des joies et des peines
Rendre grâce
Ritualisation



INTÉGRITÉ



- Authenticité
Centrage
Confiance en soi
Connexion à soi-même
Sens
Estime de soi
Equilibre
Estime de soi
- Humilité
Identité
Respect de soi,
de son rythme,
de ses valeurs
Sincérité

RESSOURCEMENT



- Calmé
Confort
Connaissance
Défoulement
Détente
Douceur
Equilibre
Espoir
Fantaisie
- Fête
Guérison
Humour
Intimité
Jeu
Relaxation
Toucher, être touchée
- Rire
Sensibilité
Soins
Solitude
Stimulation sensorielle