

La CNV

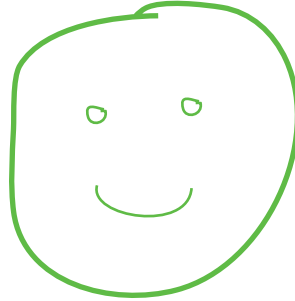
la Communication Non Violente

Exprimer avec clarté
ce qui se passe en moi
sans jugement ni exigence

la Situation factuelle

Décrire sans interpréter la réalité :
Ce que j'observe,
ce que je vois...

L'intelligence intellectuelle,
la raison, l'esprit de synthèse et d'analyse



prendre
du recul

le Ressenti

Ce que je sens.
Ecouter son corps.

L'intelligence émotionnelle,
intuitive, spirituelle.
Les sentiments

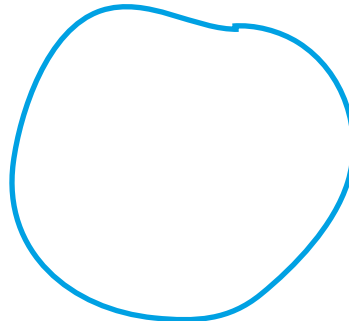


se
positionner

le Besoin

Identifier mes besoins,
les exprimer clairement.

Les besoins et les valeurs.
L'élan de vie, ce que j'ai « dans le ventre ».

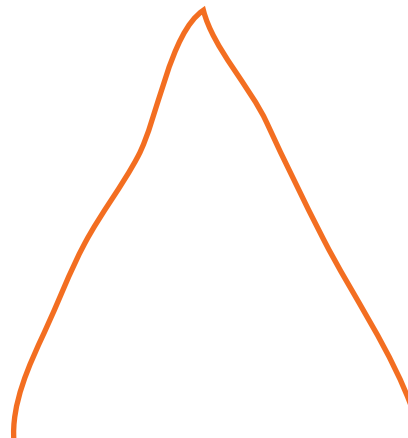


ouvrir
le dialogue

les Actions

« Serais-tu d'accord pour faire... »
Agir ensemble.

Les actions concrètes,
réalisables en langage affirmatif,
que je voudrais voir entreprises,
dans l'instant présent.



apaiser
solutionner
agir