

Imprimez votre triptyque de poche



pliez ici

pliez ici

AUTOEMPATHIE

Quelle est mon **INTENTION** ?
Je porte mon **ATTENTION** sur...

J'accueille
tous mes **JUGEMENTS**
et **REPROCHES** envers
l'autre et envers
moi

Je me
relie à mon
OBSERVATION
« Quand j'entends
(ou je vois)... »

Je me relie à mon
RESSENTI CORPOREL
et à mon **SENTIMENT**
« Je me sens... »

Je me relie à mon **BESOIN**
« Parce que j'ai besoin de... »
« Parce que ce qui est
important pour
moi c'est... »

Je me relie à ma **DEMANDE** Est-ce que j'ai l'élan de...
écouter
ce que vit
l'autre ?

me faire
une demande,
à moi-même ?

Je revalide mon **INTENTION**

Empathie
silencieuse
vers l'autre

Ses
sentiments ?

Ses
besoins ?

EXPRESSION AUTHENTIQUE

J'exprime mon
OBSERVATION
« Quand tu dis
ou fais ça... »

J'écoute
ce que
tu vis

J'exprime
ce que
je vis

J'exprime mon **SENTIMENT**
« Je me sens... »

J'exprime mon **BESOIN**
« Parce que j'ai besoin de... »
« Parce que ce qui est important
pour moi c'est... »

Je fais une **DEMANDE** de :

1- Reformulation
« Est-ce que tu
peux me dire ce
que tu as compris
de mes
besoins ? »

2- Connexion
« Est-ce que tu
peux me dire ce
que ça te fait
quand je
te dis ça ? »

3- Action
« Est-ce que
tu serais
d'accord
pour...? »

ECOUTE EMPATHIQUE

J'exprime mon
OBSERVATION
« Quand tu dis
ou fais ça... »

J'accueille ton **SENTIMENT**
« Est-ce que tu te sens...? »

J'accueille ton **BESOIN**
« Parce que tu as besoin de...? »
« Parce que ce qui est important
pour toi c'est...? »

Je fais une **DEMANDE** de :

1- Validation
« Est-ce que
c'est ça ? »

2- Connexion
« Est-ce que je
peux te dire
ce que ça me
fait quand
tu dis ça ? »

3- Action
quelque
chose
peut être
fait ? »

La CNV,
un art de vivre
dans la conscience
et la prise en compte
des besoins mutuels

www.apartirdemaintenant.com

**ME RENCONTRER
&
RENCONTRER L'AUTRE
AVEC LA CNV**



pliez ici

pliez ici





Que se passe-t-il en moi ?

Mon sentimètre

Qu'est-ce que je me dis ?
(jugements sur moi, l'autre, ...)

QUELS SONT LES FAITS ? (observations)

COMMENT JE ME SENS ?

Stressée
Préoccupée
Inquiète
Soucieuse

Anxieuse
Angoissée
Paniquée
Terrorisée

Peur

Joyeuse
Heureuse
Contente
Amusée

Comblée
Enthousiaste
Euphorique
Extatique

Joie

Démoralisée
Triste
Désolée
Déçue

Malheureuse
Déprimée
Bouleversée
Désespérée

Tristesse

Tranquille
détendue

Sérénité
En paix

Mécontente
Contrariée
Agacée

Enervée
En colère
Exaspérée
Furieuse
Hors de soi

Colère

Surmenée
Crevée
Exténuée

Fatiguée
Reposée

Fatigue

NON
Honte
OUI

Partagée
Hésitante

Divisée
Traillée
Confusion



QU'EST-CE QUE JE VEUX VIVRE ?

Besoins - élan de vie

SURVIE

Sécurité physique
Sécurité matérielle
Sécurité affective

CELEBRATION

... de la vie
... des réalisations
... des deuils et des pertes

BIEN-ETRE

Calmé - Paix
Douceur
Repos - Détente
Émerveillement
Liberté
Confiance
Jeu - Loisir
Rire - Légèreté
Ordre - Repères
Préservation temps & énergie
Respect du rythme
Simplicité

REALISATION

Acceptation de ses limites
Accomplissement
Apprentissage - Evolution
Autonomie
Choisir ses rêves, objectifs, valeurs
Choisir les moyens de réaliser ses rêves
Comprendre - Clarté
Confiance en soi
Créativité - Création
Dignité - Intégrité
Expression
Se sentir exister
Sens - Signification

RELATION

Être vu dans la beauté de qui je suis
Appartenance
Appréciation
Attention
Chaleur humaine
Considération
Coopération
Contribuer
Echange - Partage
Ecoute
Empathie
Equité
Equilibre entre donner et recevoir



QU'EST-CE QUE JE VEUX FAIRE ?

Choix - demande



www.apartdemaintenant.com
Formation & Médiation CNV



pliez ici

pliez ici