

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

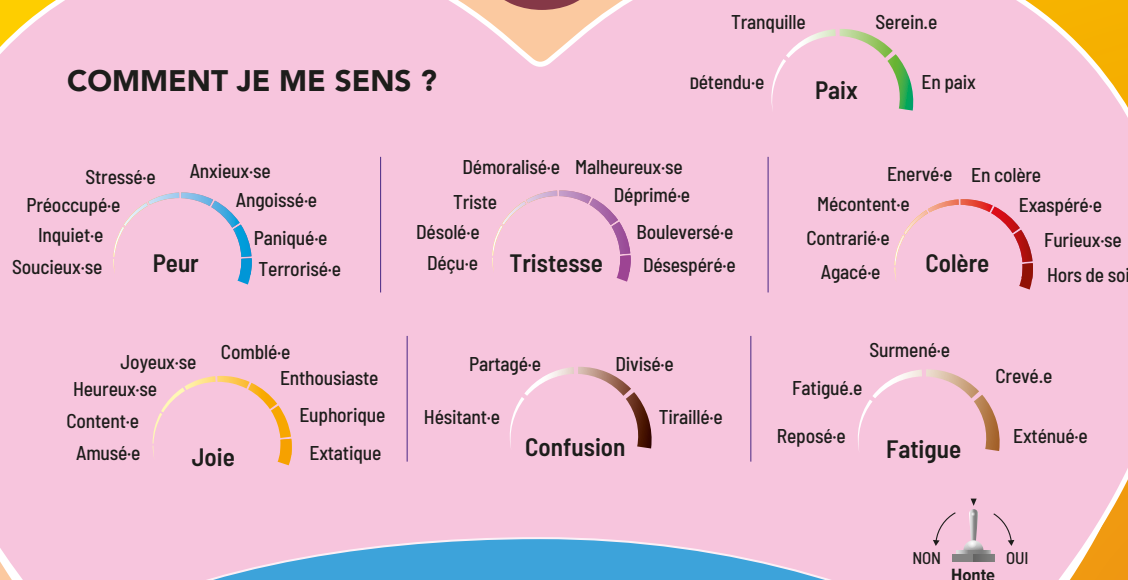
Quels
sont les faits ?
(observations)

DANSONS À DEUX

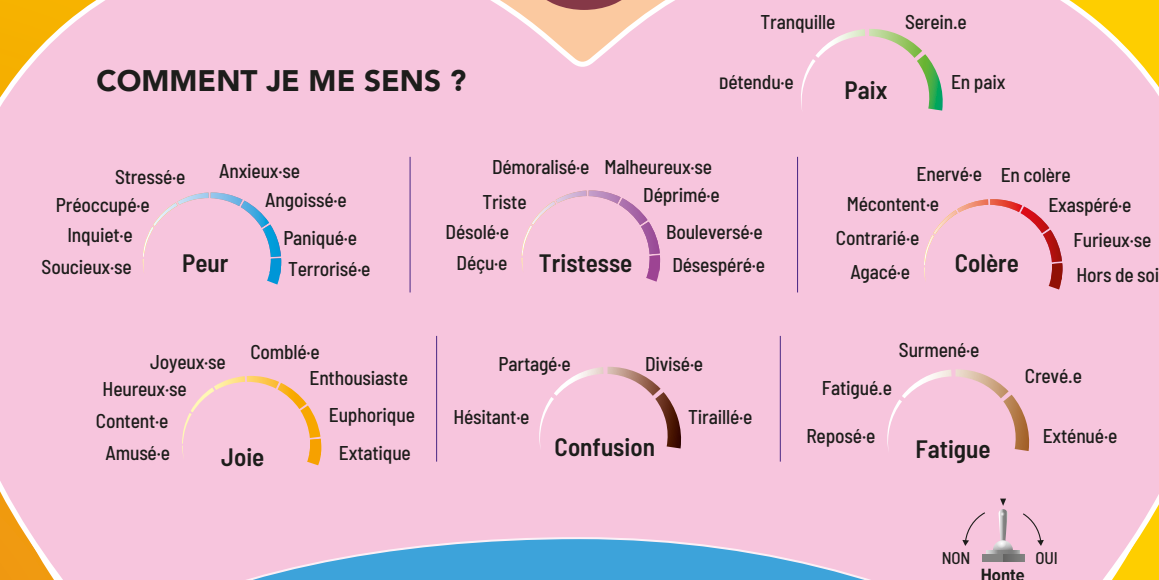
Quels
sont les faits ?
(observations)

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

COMMENT JE ME SENS ?



COMMENT JE ME SENS ?



AVEC LA CNV



Qu'est-ce que je veux vivre ?
Besoins - élans de vie



Qu'est-ce que je veux vivre ?
Besoins - élans de vie

SURVIE
Sécurité physique
Sécurité matérielle
Sécurité affective

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

AUTRES
...

BIEN-ETRE
Calme - Paix
Douceur
Repos - Détente
Émerveillement
Liberté

Confiance
Jeu - Loisir
Rire - Légèreté
Ordre - Repères
Préservation temps & énergie

Respect du rythme
Simplicité
Beauté - Harmonie
Amour de soi
Mouvement
Intimité

REALISATION
Acceptation
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 - Intensité
Sens - Signification
Trouver sa place

RELATION
Amour
Appartenance
Appréciation
Attention
Chaleur humaine
Considération
Coopération
Contribuer
Echange - Partage
Ecoute
Empathie
Équité
Équilibre entre donner et recevoir
Gratitude : donner & recevoir
Bienveillance

Etre vu-e dans la beauté de qui je suis
Interdépendance
Reconnaissance
Authenticité - Vérité
Respect du territoire (réel, symbolique, psychique)
Soutien
Tendresse
Avoir sa place
Spiritualité

SURVIE
Sécurité physique
Sécurité matérielle
Sécurité affective

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

AUTRES
...

BIEN-ETRE
Calme - Paix
Douceur
Repos - Détente
Émerveillement
Liberté

Confiance
Jeu - Loisir
Rire - Légèreté
Ordre - Repères
Préservation temps & énergie

Respect du rythme
Simplicité
Beauté - Harmonie
Amour de soi
Mouvement
Intimité

REALISATION
Acceptation
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 - Intensité
Sens - Signification
Trouver sa place

RELATION
Amour
Appartenance
Appréciation
Attention
Chaleur humaine
Considération
Coopération
Contribuer
Echange - Partage
Ecoute
Empathie
Équité
Équilibre entre donner et recevoir
Gratitude : donner & recevoir
Bienveillance

Etre vu-e dans la beauté de qui je suis
Interdépendance
Reconnaissance
Authenticité - Vérité
Respect du territoire (réel, symbolique, psychique)
Soutien
Tendresse
Avoir sa place
Spiritualité



Qu'est-ce que je veux faire ?
Choix - demande



Qu'est-ce que je veux faire ?
Choix - demande

