

POSTURE DE MÉDIATEUR·E CNV

Faciliter l'expression et l'écoute mutuelles

8 fondamentaux

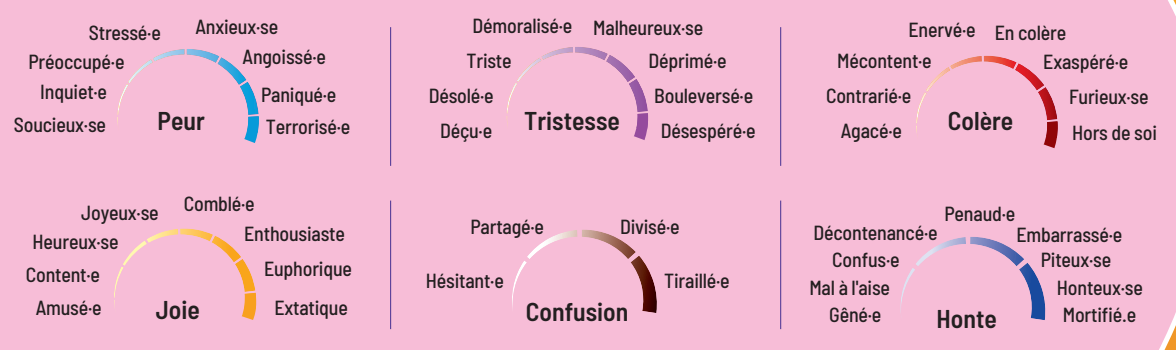
- 1 L'INTENTION DE L'ÉCOUTE EST L'ÉCOUTE
- 2 NON-SAVOIR CONFIAINT
- 3 TOUCHÉ·E ≠ AFFECTÉ·E
- 4 ÊTRE EN CONNIVENCE AVEC LA VIE
- 5 LE PLUS INTIME EST SOUVENT LE PLUS COMMUN
- 6 CAUSALITÉ VERTICALE OU INTERNE ≠ CAUSALITÉ HORIZONTALE OU EXTERNE
- 7 RÉJOISSANCE DE LA RENCONTRE DES PERTINENCES À L'OEUVRE CHEZ A & B
- 8 CONNEXION AUX BESOINS EN PLEIN - ASPIRATIONS

Quels sont les faits pour A ?

Quels sont les faits pour B ?



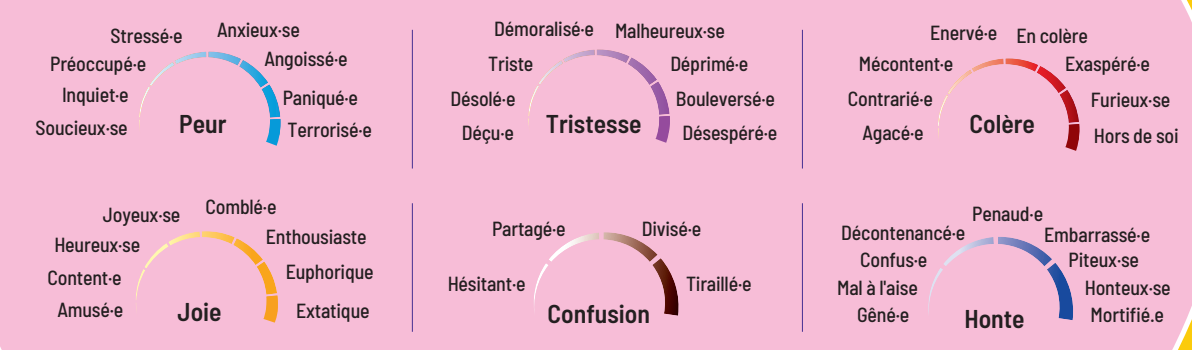
COMMENT SE SENT A ?



SURPRISE
Observer si la surprise est agréable ou désagréable puis se référer aux compteurs ci-dessus



COMMENT SE SENT B ?



SURPRISE
Observer si la surprise est agréable ou désagréable puis se référer aux compteurs ci-dessus



Quels sont les besoins de A ?
Aspirations - élans de vie

	BIEN-ETRE	REALISATION	RELATION	
SURVIE Sécurité physique Sécurité matérielle Sécurité affective	Calme - Paix Douceur Repos - Détente Émerveillement Liberté	Acceptation Acceptation de ses limites Accomplissement Apprentissage - Evolution Autonomie	Amour Appartenance Appréciation Attention Chaleur humaine Considération Coopération Contribuer Echange - Partage Ecoute Empathie Équité	Être 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
CELEBRATION ... de la vie ... des réalisations ... des deuils et des pertes	Confiance Jeu - Loisir Rire - Légèreté Ordre - Repères Préservation temps & énergie	Choisir ses rêves, objectifs, valeurs Choisir les moyens de réaliser ses rêves Comprendre - Clarté Confiance en soi Créativité - Création Dignité - Intégrité Expression	Equilibre entre donner et recevoir Gratitude : donner & recevoir Bienveillance	
AUTRES	Respect du rythme Simplicité Beauté - Harmonie Amour de soi Mouvement Intimité	Se sentir exister - Intensité Sens - Signification Trouver sa place		



Quels sont les besoins de B ?
Aspirations - élans de vie

	BIEN-ETRE	REALISATION	RELATION	
SURVIE Sécurité physique Sécurité matérielle Sécurité affective	Calme - Paix Douceur Repos - Détente Émerveillement Liberté	Acceptation Acceptation de ses limites Accomplissement Apprentissage - Evolution Autonomie	Amour Appartenance Appréciation Attention Chaleur humaine Considération Coopération Contribuer Echange - Partage Ecoute Empathie Équité	Être 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
CELEBRATION ... de la vie ... des réalisations ... des deuils et des pertes	Confiance Jeu - Loisir Rire - Légèreté Ordre - Repères Préservation temps & énergie	Choisir ses rêves, objectifs, valeurs Choisir les moyens de réaliser ses rêves Comprendre - Clarté Confiance en soi Créativité - Création Dignité - Intégrité Expression	Equilibre entre donner et recevoir Gratitude : donner & recevoir Bienveillance	
AUTRES	Respect du rythme Simplicité Beauté - Harmonie Amour de soi Mouvement Intimité	Se sentir exister - Intensité Sens - Signification Trouver sa place		

Conscience et prise en compte des besoins mutuels ?
Elan commun d'agir ?

