

JE PARLE DE MOI

Expression authentique CNV

Par mon expression authentique sans jugements, je prends la responsabilité de ce que je vis et de ce à quoi j'aspire.

QUAND TU DIS ...
QUAND TU FAIS ...

Je vérifie ma disponibilité, celle de l'autre et mon intention

JE ME SENS...

Stressé-e Anxieux-se
Préoccupé-e Angoissé-e
Inquiet-e
Soucieux-se **Peur** Paniqué-e
Terrorisé-e

Démoralisé-e Malheureux-se
Triste Déprimé-e
Désolé-e Bouleversé-e
Déçu-e **Tristesse** Désespéré-e

Tranquille Serein.e
détendu-e **Paix** En paix

Enervé-e En colère
Mécontent-e Exaspéré-e
Contrarié-e Furieux-se
Agacé-e **Colère** Hors de soi

Joyeux-se Comblé-e
Heureux-se Enthousiaste
Content-e Euphorique
Amusé-e **Joie** Extatique

Partagé-e Divisé-e
Hésitant-e Tirailé-e
Confusion

Surmené-e
Fatigué-e Crevé-e
Reposé-e **Fatigue** Exténué-e

PARCE QUE J'AI BESOIN DE ...



Parce que ce que j'aime vivre c'est ...
Parce que ce qui est important pour moi c'est ...

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

Amour
Appartenance
Appréciation
Attention
Chaleur humaine
Considération
Coopération
Contribuer
Echange - Partage
Ecoute
Empathie
Equité
Equilibre entre donner et recevoir
Être vu-e dans la beauté de qui je suis
Authenticité
Interdépendance
Reconnaissance
Respect du territoire (réel, symbolique, psychique)
Soutien
Tendresse
Trouver sa place
Spiritualité



QU'EST-CE QUE TU ENTENDS/COMPRENDS DE MES BESOINS ?

... de ce qui est important pour moi ?

Qu'est-ce que ça te fait quand je te dis ça ?

Est-ce que tu serais d'accord pour ...

Dialogue

Prise en compte des besoins mutuels

En prenant en compte ton besoin de ... et mon besoin de ...
- est-ce que tu es d'accord pour ... ?
- est-ce que t'as des propositions ?



JE T'ÉCOUTE

Ecoute empathique CNV

Par mon écoute sans jugements,
je tente de prendre la mesure
(sentiment) de la nature (besoin)
de ce que vit l'autre

**QUAND
TU DIS ...**
QUAND TU FAIS ...

Je vérifie ma disponibilité, celle
de l'autre et mon intention

EST-CE QUE TU TE SENS... !?

Stressé-e Anxieux-se
Préoccupé-e Angoissé-e
Inquiet-e
Soucieux-se **Peur** Paniqué-e
Terrorisé-e

Démoralisé-e Malheureux-se
Triste Déprimé-e
Désolé-e Bouleversé-e
Déçu-e **Tristesse** Désespéré-e

Tranquille Serein.e
détendu-e **Paix** En paix

Enervé-e En colère
Mécontent-e Exaspéré-e
Contrarié-e Furieux-se
Agacé-e **Colère** Hors de soi

Joyeux-se Comblé-e
Heureux-se Enthousiaste
Content-e Euphorique
Amusé-e **Joie** Extatique

Partagé-e Divisé-e
Hésitant-e **Confusion** Tirailé-e

Surmené-e
Fatigué-e Crevé-e
Reposé-e **Fatigue** Exténué-e

PARCE QUE TU AS BESOIN DE ...!?



Parce que ce qui est important pour toi c'est ...!?
Parce que ce que tu aimes vivre c'est ...!?

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
Emerveillement
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

Amour
Appartenance
Appréciation
Attention
Chaleur humaine
Considération
Coopération
Contribuer
Echange - Partage
Ecoute
Empathie
Equité
Equilibre entre
donner et recevoir
Etre vu-e dans la
beauté de qui je suis
Authenticité
Interdépendance
Reconnaissance
Respect du territoire
(réel, symbolique,
psychique)
Soutien
Tendresse
Trouver sa place
Spiritualité



EST-CE QUE C'EST ÇA !?

Dialogue

Prise en compte des besoins mutuels

En prenant en compte ton besoin de ... et mon besoin de ...

- est-ce que tu es d'accord pour ... ?
- est-ce que t'as des propositions ?