Imprimez votre triptyque de poche

pliez ici

pliez ici

ME RENCONTRER & RENCONTRER L'AUTRE AVEC LA CNV

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

AUTOEMPATHIE

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...***

exprimer à l'autre ce que je vis ?	*me faire une demande à moi-même ?*	*écouter ce que vit l'autre ?*

Empathie silencieuse vers l'autre

Ses sentiments ?

Ses besoins ?

Je revalide mon **INTENTION**

EXPRESSION AUTHENTIQUE

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

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...? »*

Je vérifie la disponibilité de l'autre

J'exprime ce que je vis

J'écoute ce que tu vis

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** *« Est-ce que quelque chose peut être fait !? »*

ECOUTE EMPATHIQUE

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

www.apartirdemaintenant.com

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 ?

Paix
Tranquille · Serein.e · Calme · En paix

Peur
Stressé·e · Anxieux·se · Préoccupé·e · Angoissé·e · Inquiet·e · Paniqué·e · Soucieux·se · Terrorisé·e

Tristesse
Démoralisé·e · Malheureux·se · Triste · Déprimé·e · Désolé·e · Bouleversé·e · Déçu·e · Désespéré·e

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

Joie
Joyeux·se · Comblé·e · Heureux·se · Enthousiaste · Content·e · Euphorique · Amusé·e · Extatique

Honte
Penaud·e · Décontenancé·e · Embarrassé·e · Confus·e · Piteux·se · Mal à l'aise · Honteux·se · Gêné·e · Mortifié.e

Confusion
Partagé·e · Divisé·e · Hésitant·e · Tiraillé·e

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

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

BIEN-ETRE
- Calme - 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

QU'EST-CE QUE JE VEUX FAIRE ?
Choix - demande

à partir de maintenant
Médiation & Formation CNV

CC BY NC

pliez ici

pliez ici