

Les **50 règles d'or**
de la
**Communication
Non Violente**

Anne-Laure BOSELLI



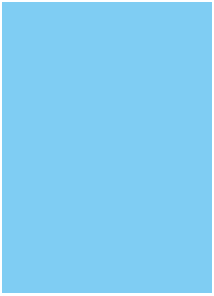
LAROUSSE

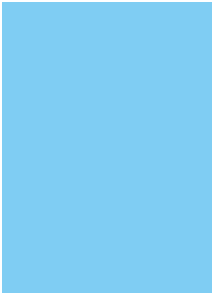
LES MINI LAROUSSE

Les 50 règles d'or
de la
communication
non-violente

Anne-Laure Boselli

LAROUSSE
21 rue de Valenciennes 75231 Paris Cedex 02





.....

règles d'or des 50 règles d'or

de la **de la**
communication

non-violente



Anne-Laure Bassett



10 rue de Valenciennes 75013 Paris France FR

1. Identificación del DNI	8
2. Bases jurídicas de la actividad	9
3. Factibilidad del proyecto	10
4. Análisis de riesgos	11
5. Descripción del plan de negocio	12
6. Descripción del plan de negocio	13
7. Descripción del plan de negocio	14
8. Descripción del plan de negocio	15
9. Descripción del plan de negocio	16
10. Descripción del plan de negocio	17
11. Descripción del plan de negocio	18
12. Descripción del plan de negocio	19
13. Descripción del plan de negocio	20
14. Descripción del plan de negocio	21
15. Descripción del plan de negocio	22
16. Descripción del plan de negocio	23
17. Descripción del plan de negocio	24
18. Descripción del plan de negocio	25
19. Descripción del plan de negocio	26
20. Descripción del plan de negocio	27
21. Descripción del plan de negocio	28
22. Descripción del plan de negocio	29
23. Descripción del plan de negocio	30

24. Paratuberculosis	53
25. Tuberculosis and meningitis	55
26. Bone and joint mycobacteria	58
27. Cutaneous mycobacteria	58
28. Bacterial conjunctivitis	58
29. Mycobacterium	59
30. Other non-tuberculous	63
31. Mycobacterium avium complex	62
32. Paratuberculosis	64
33. Respiratory infection and tuberculosis	65
34. Excess mortality	71
35. Antitubercular chemotherapy	70
36. Drug-resistant tuberculosis	72
37. Pharmacokinetics of TB drugs	73
38. Adherence to TB therapy	74
39. New oral regimens	76
40. MDR TB	79
41. Extensively DR TB	85
42. Short-course TB	82
43. Augmented chemotherapy	75
44. Development of resistance	84
45. Phenotypic and genetic drug resistance	85
46. Pharmacokinetic drug resistance	86
47. Clinical trials	87
48. Resistance to second-line drugs	88
49. Second-line drugs (SLDs)	90
50. Extended-release drugs	92



Sensibilisez-vous

à la CNV

RESPECT

La communication non-violente (CNV)
est une approche de la communication
respectueuse de soi et des autres.

La CNV modélisée par Marshall B. Rosenberg

(né le 4 1918), un psychologue américain, est une
pratique qui invite à communiquer dans le respect
des besoins, des valeurs et des sentiments de cha-

cun. Elle encourage à se référer à ses émotions et
à prendre conscience des peurs, des jugements
et des interprétations qui nuisent aux relations.

La CNV en bref, c'est :

- un **processus** de communication ;
- une **méthodologie** de connaissance et de trans-
formation de soi ;
- un **art d'écrire** centré sur l'authenticité et l'équi-
té des relations ;
- une **philosophie** qui renvoie à des rapports humains
dans le respect des valeurs et des aspirations de
chacun.

Que vos paroles

ouvrent des fenêtres

Les mots nous mettent en lien ou nous isolent.

Hors de l'écran, nous nous connectons pour
la violence de la communication ordinaire: la bri-
tance de nos phrases, la dureté de nos jugements.

sur l'autre et sur nous-mêmes, la partialité de nos
interprétations. La CNV propose de modifier notre
langage afin d'être à l'écoute de nos relations.

MUR OU FENÊTRE ?

MUR OU FENÊTRE ?

REPONDRE LA NATURE DE CES PHRASES

- Je suis indigne et incapable
- Je suis un animal
- Je cherche de la haine
- Il pourrait faire un effort et
respecter les autres et moi-même.

Personne	Mur	Fenêtre
Je suis indigne et incapable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis un animal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je cherche de la haine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il pourrait faire un effort et respecter les autres et moi-même.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Source: <https://www.cnv.org/>

© 2019 CNV - Centre National de Non-Violence
Tous droits réservés. Toute réimpression est interdite.

401 - 1000

Familiarisez-vous

avec ce processus

Le CMV repose sur un processus en quatre étapes

qui vous permet d'élucider votre vécu et
tout en préservant la qualité de la relation.

Le principe consiste à dénouer les quatre points

du processus OSBD afin de comprendre ce qui
se passe en vous, d'identifier nos émotions et com-
portements, de les explorer de façon sûre et appro-
priée sans appréhension ni réactivité excessive.

Vous pouvez alors demander à l'autre ce qui
contribue à votre bien-être. Vous êtes également
en capacité d'entendre ses demandes.

LE PROCESSUS

LE PROCESSUS

1. O pour Observation

Régler dans un premier temps polaire vers la dur-

tion ou l'événement que vous souhaitez évoquer.

en restant objectif et factuel. Vous décrivez les

faits de façon neutre, sans formule de jugement

ni d'évaluation.

2.5 pour Sentiment

Ensuite, vous identifiez et exprimez les effets que cette situation sur vous, sur d'autres personnes, vous partagez ce que vous ressentez en termes de sentiments et d'émotions.

3.5 pour Besoin

La troisième étape consiste à exprimer les besoins qui sont liés à votre situation et à vos sentiments. Les besoins sont courts, non subjectifs, certains, précis de votre émotion et de vos réactions.

4.5 pour Demande

Enfin, vous décrivez ce que vous souhaitez faire pour répondre à vos besoins et à vos sentiments. Vous pouvez le faire de manière directe ou indirecte, mais toujours de manière précise et spécifique.

4.5 POUR LA PRATIQUE

Un des premiers exercices de la pratique de la médiation est de demander à un participant de partager ce qu'il ressent et de le partager.





Rencontre la girafe

RESCUE

Marcus B. Rosenburg a utilisé la métaphore
de la girafe et du chaco pour illustrer
les modes de communication utilisés
et mise en contexte en charge.

La girafe au CHV est celle qui observe ce qui
est, accueille ses émotions, prend la responsabilité

de ses humeurs et états intérieurs, éprouve
de l'empathie pour ses congénères et pour tout
ce qui vit.

POURQUOI LA MÉTAPHORE DE LA GIRAFE ?

- Elle est un miroir de la réalité qui plus
grâce à elle, nous pouvons nous
permettre d'écouter, de parler, de penser et d'agir.
- Sa longévité nous permet de la rencontrer pour
observer ce qui nous arrive, l'écouter, la solliciter
aux événements à partir de ses seules émotions
et interprétations.
- Ses cornes couvertes d'une peau douce fonc
timent comme des antennes qui perçoivent
l'environnement et représentent votre situation.

vosre sensibilité, votre capacité à éprouver de l'émotion.

• Son pelage tacheté vous rappelle votre singularité : vous êtes un être unique.

• Ses sabots à lanière illustrent votre capacité à vous affirmer – même douce et bienveillante, la girafe sait se défendre.

«GIRAFES «GRATÉ»

PARLEROUS «GRATÉ»

Contrairement aux idées reçues, la girafe n'est

pas muette. Si les humains ne peuvent entendre

ses voix, les girafes les entendent très bien.

Elles peuvent déposer des sons très loin. Ainsi, la « langue girafe

représente le langage du cœur : celui qui

parle au cœur de chacun et sait

se faire entendre très loin.

que vous êtes ouvert.

le monde.

Le « parler girafe »

n'est pas forcément

compris par tout le monde.

Il est dans l'habitude

de donner à

l'autre un langage très riche

en retour.





Repérez le langage

du chacal

RECHERCHES

Notre éducation nous a appris le langage du chacal

qu'il agit et condamn, qu'il faut pour se faire entendre

et qu'il veut avoir raison.

Parler chacal, c'est mettre des diacritiques sur les

autres sur les situations, des flèches reproches,
esgèrès, autres ou le langage de la fonction que

nous voulons. C'est être précis et être guidés, uti-

liser le langage affectif et la cohabitation.

Ce langage, sous ces conditions, nous n'est

pas construit et nous le faisons à notre respon-

sabilité de nos émotions et réactions.

« C'EST DE N'FAUTE

« C'EST DE N'FAUTE

RECHERCHES

SI JE SUIS DANS CET CŒUR

En mode chacal, la pensée est binaire et mono-

valence. Les personnes, actions, situations sont

réparties entre celles qui sont bien ou mal, vraies

ou fausses, positives ou négatives, approuvées ou

désapprouvées. Cependant attention les formes

de langage chical peuvent être subtils, il n'est pas toujours facile de les repérer

extravagance? **extravagance?**

Pendant quelques jours, observez-vous et repérez autour de vous le contenu des échanges.

Est-ce que ce que vous prenez pour une révélation finalement :

- Une **évaluation** ? On ne peut pas compter sur Frédéric, il est paresseux.

- Une **indépendance** ? Indépendance? C'est comme ça que ça se passe? L'indépendance.

- Une **indépendance** ? Elles sont tous les mêmes? Mais là, voilà toujours comme ça.

- Un **jugement bonaire** ? Ça ne se fait pas de se comporter de la sorte.

Ces attitudes qu'on peut sembler approuver ne le sont pas.

Elles dépendent, elles dépendent.

voilà, voilà, voilà la relation.

pour se protéger, il faut d'abord.



Osez les oreilles

de girafe

Choisissez d'écouter vraiment.

En « mode chatou », on se ferme, on juge l'autre et on finit par couper le lien. Mais si vous mettez vos « oreilles de girafe », vous vous ouvrez à la singularité de l'autre, à ses émotions et à ses besoins.

Vous focalisez le cœur ouvert et vous maintenez le lien. Écouter avec des oreilles de girafe signifie : **arrêter de vouloir avoir raison sur l'autre**, arrêter d'être en lutte parce que vous ne partagez pas le même point de vue. Ce changement essentiel implique de renoncer à toute quête de pouvoir sur l'autre et de ouvrir à sa vérité.

VOUS PORTEZ QUELLES OREILLES ?

Vous avez le choix d'écouter avec des oreilles de chatou ou avec des oreilles de girafe. Quelles qu'elles soient, vous pouvez tourner ces oreilles vers vous ou les tourner vers l'autre.



Mettez-vous

à la CNV

Quand est possible la CNV ?

Le processus de la CNV permet d'écouter avec empathie, de tourner et de reformuler. L'acte permet également d'exprimer votre état d'être

via et de vous recevoir via vous.

La CNV vous soutient dans vos relations avec

les autres quand vous :

- avez une charge de travail élevée et un charge émotionnelle est forte ;
- devez dire non ou poser des limites ;
- devez prendre votre place dans un groupe ;
- devez vous opposer à quelqu'un qui vous impressionne ;
- avez à rétablir une vérité ;
- devez clarifier une situation ;
- devez restaurer le dialogue après une dispute ;
- devez comprendre le comportement de quelqu'un et déposer vos jugements ;
- prenez un peu de temps à vous-même.

Duquel je suis sûr pour réussir une interview

opportunité de me reconstruire et de prendre

soin de vous-même quand vous :

- avez besoin de vous reconnecter à vous-même ;
 - ressentez une tension comme une angisse ou un ébranlement ;
 - avez besoin de beaucoup d'infos à l'extérieur ;
 - voulez comprendre ce qui se passe autour de vous ;
- par exemple :
- en « avec chance » que « les choses se terminent

toujours parlé ;

- avez besoin de vous donner de l'empathie pour

trouver un moment d'écoute ;

.....

faute des autres ;

- même si un monde meilleur et limité à prendre votre part.

MON CONSEIL

Préparez d'abord pour vous-même avant de répondre

à ce que vous allez dire, vous allez dire à l'écrit

.....

.....

.....

.....

Observez les faits

NOTES

Que s'est-il vraiment passé ?

Il vous faut dans cette première étape observer les faits tels qu'ils sont, sans les commenter et sans participer, à partir d'un point de vue objectif. Vous allez noter ce que vous avez vécu, vous raconter la situation ou l'événement de façon factuelle.

1 FAITS

CARACTÉRISTIQUES DES FAITS

• sont commentés

et interprétés qui vous viennent

lorsque vous découvrez la situation

lorsqu'il n'est pas leur place, vos

impressions et sentiments

non plus.

• Ils sont indiscutables, avérés,

établis. On ne peut remettre en

question ce qui s'est passé. Les informations

que vous décrivez sont vérifiables :

des chiffres, des textes, des

images, des événements précis.



• Ils sont observables par les cinq sens physiques.

le vue, l'ouïe, le toucher, le goût, le goût et le nez
percevoir les données comme si vous regardiez une
image, un tableau.

Afin d'être utile, la description de faits
offre une base commune, un point de départ pour
aller plus loin dans la conversation. Vous devez aussi
les conditions pour que votre interlocuteur puisse
pour ainsi dire l'échanger, vous affaiblir pour clarifier
la situation, résoudre le désaccord, en limitant les



MON CONSEIL **VOUS CONSEIL**

pour observer les faits, commencez vos phrases

par et étendez vos verbes de perception.

Je ne jugeais, observais / trouvais paroi

avec la vision.

..... / J'observais, percevais, trouvais, voyais

de voir ce week-end.

Je ne jugeais, observais / trouvais paroi

dans le message.

Arrêtez de juger

100117

Attention page 10 pour voir tout pas page

Engagement de l'Institut de l'éducation, de
nos compétences personnelles. Nous avons appris
à nous comprendre et à nous connaître. Une
évaluation de nos compétences et de nos
compétences personnelles. Nous avons appris
à nous connaître et à nous connaître. Nous
y croyons vraiment !
Ce que nous nous apprécions comme fondés

... solutions

ou des actions « marquées ». Notre interlocu-
teur entend une critique, se réfère, se prépare à
se débattre, la communication est simple.



POUR ÊTRE JUSTE, MÉNAGEZ LES AUTRES

- **Ex. : Si ne fais pas attention aux autres.** Avec
que ? Quand ? Quelle attitude précise est à
garder de ce reproche ?
- **Si ne trouvez pas assez.** Concrètement ? Sur
quel projet ? Dans quel contexte ? Quel rôle avez-
vous joué à l'origine de cette critique ?
- **Si ne pouvez pas empêcher.** Dans quel projet ? À
quel moment ? Sur quel sujet ? Quel fut votre
rôle à l'origine de ce jugement ?

NE SOYEZ PAS DURE DE VOS PENSÉES

- **Nous évoluons sans cesse.** Nous ne pouvons pas
nous empêcher de penser et nous ne pouvons pas
arrêter nos décisions.
- **Évaluez de choisir quelle sera votre prochaine
pensée.** Ne ventillez pas en dehors de votre
volonté ?
- **La bonne nouvelle, c'est que nous avons la capaci-
té de les observer.** Prenez des notes consciencieuses
sur ce que vous observez. Pas de jugement. Pas
de culpabilité. Juste des perceptions objectives et
factuelles qui vous passent dans la tête.
Plus votre attention se déplace vers le bien-être,
plus vos pensées seront positives.

N'interprétez pas

écriteur

Ne confondez pas observation et interprétation...

Parfois, nous osons rapporter des faits objectifs,

alors que nous les commentons, leur donnons un

sens et que nous sautons aux conclusions !

Ex. : **Interprétation** : L'émotion n'a pas envie de me

parler.

Observation neutre : L'émotion n'a pas répondu à la

question que je lui ai posée.

Attention ! Jugements et interprétations figent

nos idées :

« Une fois par génération... » il leur

est difficile d'en sortir comme il

nous est difficile de les considérer

réellement.

Par contre... dites-vous

que si des jugements nous

viennent à l'esprit... c'est

parce que des valeurs ou

des besoins importants pour

vous ne sont pas reconnus.

Il vous faut les reconnaître

authentiquement !



Observation «Vendredi»

Observer «Vendredi»

EST PLUS DIFFICILE QU'IL N'Y PARAÎT

De quoi est-ce que vous êtes sûr ?
/De l'impression que... comprenez que vous êtes
en train d'identifier les intentions de la personne
en question ou de parler ou de se comporter
sur la situation. Ce n'est un problème que si vous
les prenez pour vraies, que si vous y croyez.



Exemple	Ex.
«Je suis sûr que...»	«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»	«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»	«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»	«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»	«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»	«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»	«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»	«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»	«Je suis sûr que...»

Interprétation
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»

Problème
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»
«Je suis sûr que...»

Acceptez ce qui est

Parfois que ce n'est pas agréable.

Mais c'est ainsi.

Nous le réal est une solution que nous adoptions
inconsciemment parfois pour éviter un choc,
éviter une réalité constante.

Nous refusons le réel lorsque nous nous

Écart entre ce qui est et ce que nous voulions

qui est Nous préférons vivre avec des
nous centrons dans le réel. Nous
réagissons négativement par le jugement et les
reproches.

Ex : Condit dans un embouteillage, est ce que
vous vous mettez à dire ?

Si vous êtes vous-même, vous pouvez charger
la situation ? Vous acceptez pas le réel.

POURQUOI REFUSER CE QUI EST ?

- Pour éviter de souffrir nous refusons de faire
un choix, nous réceptons pas que signifie une
relation, un projet, une période de notre vie.
- Notre conditionnement, nos jugements nous
permettent pas d'imaginer certaines situations.

• Pour ne rien changer, nous voudrions éviter
d'être à réagir de nous de faire quelque chose.

Cette tentation maladroite de nous préserver
d'une situation épuisante nous maintient néanmoins
dans l'effort.

ALORS QU'ACCEPTER CE QUI EST :

- Être **COULO** (E) ou à notre mesure
en renonçant à la fixation ou la révolte.
- Être **CLARANT** (O) ou à notre mesure que nous

en vous, pour vous.

• **COULO** (E) ou à notre mesure

la situation. Mais vous vous positionnez d'abord

à votre conscience de

vous à nous obliger

ou de la transformer

• De nous de **STRESS**

et nous souviens à notre

BDI, interview.

Plus vous acceptez

la vie et ce qu'elle

apporte, plus vous

êtes prêtes à être

et à accepter ce qui





Clarifiez

vos sentiments

100%

Lors de cette deuxième étape,
identifiez puis exprimez vos émotions.

C'est à l'intérieur de vous-même, après l'observation objective
de la situation, vous tournez votre attention vers
vous-même et vous regardez comment vous allez,
ce qui se passe en vous.

étape 1

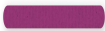
QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

Il existe une abondante littérature pour savoir ce
qu'est une émotion. En substance, il s'agit qu'elle
est un trouble interne ou un mouvement qui vous
traverse, provoque :

- par une action, une parole, une situation que
vous rencontrez dans votre environnement extérieur ;
- par une image, une pensée née dans votre en-
vironnement mental.

Ce mouvement vous pousse :

- à l'ouverture, à la joie ou à la colère ;
- à agir sur soi pour se protéger.



Dessiner des émotions est un indicateur. Votre organisme veut vous dire que quelque chose se passe en vous. En savoir plus sur comment écouter et à trouver ce langage est mené.

LI VOUS POUVEZ

QUESTIONS À VOUS POSEZ

Pensez à un échange récent avec une personne de votre entourage.

- Qu'est-ce que vous ressentez dans cette situation ?
- Que ressentiez-vous en y repensant ?
- Était-ce une expérience agréable ou désagréable ?

UNE PAS RÉAGIR

COMMENT NE PAS RÉAGIR

OU ?

SOUS LE COUP DE L'ÉMOTION ?

- **Commencez par identifier vos sentiments.**
- **Dessinez-les pleinement.** Acceptez-les, laissez les couler et laissez-les parler. Rappelez-vous certains des indicateurs. Les émotions sont de merveilleux messages, vous avez quelque chose à comprendre d'elles.
- **En même temps, prenez de la distance par rapport à elles.** Vous n'êtes pas votre colère, votre peur ni votre tristesse.
- **Respirez !** Vous pouvez et devez partager sereinement vos émotions.



Exprimez

vos émotions

Je suis venu(e) dire que je me sens...

Dites ce que vous ressentez, exprimez ce qui est vivant en vous. Vos émotions sont l'expression de la vie qui vous traverse. Énoncez comment vous sentez et ce que vous ressentez est tout à la fois essentiel et délicat.

• **Essentiel** car mettre des mots sur des émotions permet de prendre pleinement conscience de vous-même et de l'effet que la situation a sur vous.

• **Délicat** car l'expression des émotions est un mouvement vers l'extérieur : vous proposez à l'autre de prendre la mesure de ce que vous ressentez.

LIBERTÉ

PRENDRE LA RESPONSABILITÉ

DE VOS ÉMOTIONS DE VOS ÉMOTIONS

« Vos émotions vous appartiennent. Si vous êtes en colère ou triste, si vous sautez de joie ou êtes inquiet, débarrassez-vous de ce qui est en vous. Ne laissez pas la situation limiter votre responsabilité. »

Il faut être sûr de ce que vous voulez dire

Il faut être sûr de ce que vous voulez dire

parce qu'en est la responsabilité de la culpabilité.

Maintenant, nous

et le membre éprouvé

de dire comment

vous sentez. Les

sont souvent les

mes et nommes

émotions pendant

leur intérêt (si)

vous sentez moi



et tactique

ATTENTION

Exprimer ses émotions comporte des risques

qu'il est de s'exprimer. Parfois on ne dit rien

émotion alors que nous faisons le fond de notre

pensée et formulons une évaluation maladroite.

Ex : j'ai une sensation de peur, l'expression d'une

émotion mais un reproche qui dit plus fort. Je

considère que tu es fatigué et que ça te pèse parce

que tu n'as pas fait de la réservation ou de la carte.

Méfiez-vous lorsque vous dites « Je sens que... » que

la suite n'est pas une pensée, un reproche, un

jugement...



Élargissez

votre vocabulaire

émotionnel

TROUVER LES MOTS **TROUVER LES MOTS**

POUR QUE SON ENFANT EN LAJL

Disposer d'une large palette de mots permet de prendre conscience de vos émotions avec précision et de les accueillir avec bienveillance.

Vous pouvez expliquer avec justesse ce qui se passe pour vous : votre entourage peut vous comprendre, vous réconforter et vous témoigner de l'empathie.

Joi, colère, peur et tristesse constituent les grands registres des émotions aux quels s'ajoutent le dégoût, la surprise, l'admiration, l'envie ou la gratitude...

COMMENT PROCÉDER ? **COMMENT PROCÉDER ?**

- Lorsque vous ressentez une émotion, demandez-vous à quel registre elle appartient.



• Lorsque vous avez froid, affinez, précisez sa qualité, son « goût », sa nuance particulière... ou sa confusion.

• **Vous vous sentez en colère ?**

Plus précisément, est-ce de l'irritation, de la rage, de la frustration ? Êtes-vous aussi déprimé, content, jaloux ? Fâché, dégoûté, outré ?

• **Vous avez de la peine ?**

Êtes-vous triste, désemparé, dévasté ? Tristesse, vulnérabilité, déprime ? Morsure, douleur, abattement ?

• **Vous êtes inquiet ?**

Revenez-vous de la grande crainte, de la terreur, de la peur ? Êtes-vous inquiet parce que vous ne pouvez pas faire quelque chose ? Êtes-vous inquiet parce que vous ne pouvez pas faire quelque chose ?

• **Pour vous la vie est belle ?**

Vous êtes heureux, étonné, émerveillé, ébloui, ému, ravi ? Fou de joie, plein de gratitude ?

• **Vos sentiments sont confus ?**

Vous sentez-vous gêné, gêné, désemparé ? Choqué, impressionné, partagé ? Confus, dépassé, sidéré.

Vous sentez-vous étonné, émerveillé, ébloui, ému, ravi de votre émotion lorsqu'elle naît, vous sentez dans votre corps une sensation agréable.

Écoutez

votre corps

écoutez

Votre corps est votre allié.

Votre corps vous parle, il sait où vous en êtes.

ce dont vous avez besoin. Apprenez à l'écouter.

Partez au plus profond de vous-même et prenez

conscience de vos sensations physiques.

Votre corps vous indique le présent. Test le

moment de ce que vous vivez. C'est

un vent, conscience de la que

vous ressentez ou pour

de (plu) un moment présent à vous

même, ne plus vous perdre

dans les regrets du passé,

ou dans vos appréhensions

sur l'avenir.

Votre corps vous aide à

décoder vos émotions. Les

émotions sont précédées de

manifestations physiques. De

courte durée, ces percep-





ions sont des signaux qui veulent vous mettre
en mouvement pour trouver un nouvel équilibre
émotionnel.

Vous exprimez votre état intérieur. Dites
votre état émotionnel et toutes les sensations.

Où cela se passe-t-il ? Dans quels endroits ?

Une douleur ? Un poids ? Un picotement ? Une

vibration ? Une irritation ? Vous avez la sensation

d'être bloqué le dos ou le ventre contracté ? Un feu

vous brûle à l'intérieur ? C'est froid plutôt ? Avec

vous le nez ? Vos poings sont-ils serrés, votre

mâchoire relâchée ? Êtes-vous en colère ?

Laissez aller.

DIAPHO

NE RÉAGISSEZ PAS À DIAPHO !

Pendant le temps d'observation de l'état de votre corps

se régule le rythme. Il va retrouver son équilibre.

Laissez se dissiper la sensation, elle partira en

moins de deux minutes.

Vous verrez donc alors des images claires, de nou-

velles compréhensions et vous sentirez plus serein.

quid dans l'émotion. Vous pourrez alors comprendre

le message qu'elle vous transmet et répondre par

une action appropriée.



1501119

Comprenez

vos besoins

Selon Merleau-B. Rausberg, tout jugement, tout conflit, toute réaction est l'expression tragi-
d'un besoin non satisfait.

La toute méditation CNM propose de révéler

émotions aux besoins. C'est lorsque ces derniers
ne sont pas satisfaits ou peu à l'aise, nous nous rendons compte de nos émotions et de nos besoins.

1501119

REGARDONS CE QUI SE PASSE

- Lorsque d'une ou plusieurs personnes en vous
une émotion : c'est le stimulus.
 - Vous ressentez cette émotion dans votre corps.
c'est la sensation.
 - Vous avez l'impression de vous replier vers vous-
même, soit régler ce qui vous stimule : c'est la
réaction.
- Habituellement, votre réaction est active, mou-
vement. Je ne fais rien à son tour, votre interfo-
cuseur avec le risque de focaliser vers le conflit.

En conséquence, chacun ressent un malaise et la relation s'abîme.

ENVOUS FAIRE ?

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

→ Vous ne pouvez pas éviter le stimulus. Ce qui arrive, arrive, et ce que nous pouvons appeler d'instant premier.

→ Nous ressentir l'émotion, qui s'installe presque instantanément, et nous pouvons lui donner un nom et un sens pour ressentir ce qui se passe dans votre corps.

et quelles sont les sensations physiques perçues.

→ Comprenez que si vous éprouvez une émotion,

il y a une raison à cela, et c'est une réaction à un événement.

vos besoins et ce qui se passe dans votre corps en fonction.

→ Prenez un temps pour identifier ces besoins et ce qui se passe dans votre corps.

EN BREF

La vie passe rapidement et nous ne sommes que des êtres humains.

Il est important de prendre le temps de réfléchir et de se remettre en question.



RESUME

De quoi avez-vous

vraiment besoin ?

Qu'est-ce qu'un besoin ?

Identifier le besoin en question et le remettre en

question. Remettre en question le besoin.

des besoins, le besoin d'un particulier.

Je n'ai pas besoin d'un régime de choco-

lat, j'ai besoin de choco.

Je n'ai pas besoin d'un régime de choco-

lat, j'ai besoin de choco.

LES CARACTERISTIQUES DES BESOINS

DU DIV

DU DIV

• Ils sont universels, partagés par toute l'humanité, les enfants, les vieillards, les femmes

comme les hommes, les habitants de tous pays.

• Ils sont l'expression de notre être vital, comme

une fonction ou un organe qui correspond

à nos aspirations les plus profondes.

• Ils ne sont pas liés en particulier à

une personne.



- un objet,
- une action,
- une situation,
- un moment.

Il peuvent donc être nombreux et multiples.

Liste non exhaustive de besoins liés à :

Notre corps physique : abri, nourriture, respiration, mouvement, repos, santé, sécurité.

Notre intelligence : identité, authenticité, créativité, estime de soi, affirmation de soi, respect.

Notre autonomie : liberté de choix et d'action, projets, rêves, valeurs, modes de vie, mouvement, libre arbitre, souveraineté.

Notre interdépendance : relations, communication, affection, empathie, soutien, confiance, amour, chaleur humaine, écoute.

La célébration : accueillir et rendre hommage à ce que nous vivons, aux joies et aux peines que nous connaissons, etc. prier, remercier.

l'accomplissement : participation, création, quête de sens, apprentissage, réalisation.

Le partage : contribuer, participer, coopérer, comprendre, guérir.

La communion : beauté, harmonie, inspiration, paix, spiritualité.



Nourrissez

vos propres besoins

résumé

Dans la série « *enfin* » jamais mieux servi
que par son maître » c'est à vous de répondre

à vos besoins.

Satisfaire vos besoins est un chemin vers votre

autonomie. Vous ne pensez plus qu'à faire
de vous combi : vous ne dépendez plus de son
bon vouloir, vous savez que c'est à vous de vous
en charger.

Cette prise de conscience a le double avan-
tage de :

• **Vous redonner le pouvoir sur votre existence :**

« C'est vous qui savez ce qui est bon pour vous, ce
que vous voulez vivre. »

• **Améliorer vos relations avec les autres :** elles

ne sont plus encombrées par l'exigence plus ou
moins exploitée que l'autre nourrisse ou même
devance vos besoins. Vous les exprimez clai-
rement. Ce faisant, vous augmentez vos chances
de les voir satisfaites.

Comment d'arriver

COMMENT D'ARRIVER

RÈGLE DE GRAMMAIRE >

LE REGIS DE DEMONSTRATION ?

En passant de « j'ai besoin QUE (tu, il, elle) » à « j'ai

besoin DE (toi) ». Si vous vous surprenez à dire ou

penser : **J'ai besoin QUE**, il y a de grandes chances

que la suite de votre phrase soit une exigence et

non l'expression de votre besoin.

Vous transférez sur l'autre ce qui vous manque.

vous confondez besoin et moyen pour l'obtenir.

Vous n'êtes peut-être pas encore conscient de

ce dont vous avez vraiment besoin.

.....

qu'elle envie de faire cela... **Préférez** dire : J'ai

besoin DE. Cette formulation introduit clairement

un besoin, un manque, une valeur. Ex : J'ai besoin

de sécurité, de communication, de consolation...

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

Encore que vos besoins sont nombreux, vos émotions

également, vous ne pouvez pas les émettre toutes à la fois.

.....

Vous êtes prêt pour de nouvelles émotions ?

Apprenez à écouter

les besoins de l'autre

écouter

Les besoins sont à la fois universels
et propres à chaque être humain.

Nous avons tous les mêmes besoins. Notre degré
de satisfaction dans le fait qu'ils sont plus ou moins

comblés, plus ou moins impérieux selon notre his-
toire, nos conditions de vie et notre environnement.

Comme nous, ressent

des besoins, tout, aussi importants que les nôtres.

Certains conflits naissent lorsque l'on s'oppose
sur les stratégies pour satisfaire un même besoin.



Ex.: Stéphane veut

observer des étoiles

à la montagne, Frank

donne le canot. Or

ils échanger sur leurs

besoins d'espace, de

nature, de calme ou

de silence avant de

se disputer ?

COMMENT ACCEPTER QUE AUTRE AIT

DES BESOINS ET LES SURVIVRE ?

- Évidemment, sans intention, sans interprétation. D'abord disponible pour l'autre, offrir sa présence véritable, ne préparer pas dans votre tête ses objections pendant qu'il parle.
- Demandez-vous « Quelle est son aspiration derrière ce qui l'inquiète ? » ou « Quelles sont ses besoins à nourrir ? »

Vous pouvez faire des suggestions. Ex. : Quand

tu es en colère, il y a souvent des besoins qui sont cachés derrière. Tu pourrais essayer de les identifier et de les nourrir.

Il y a 2

- Il ne s'agit pas de nourrir ses besoins de l'autre. Vous serez plus disposé à entendre ses besoins si vous êtes à l'écoute de ses besoins.

Il y a 2

NON CONSEIL

Regardez ce que vous avez dit et voyez si vous avez nourri les besoins de l'autre. Partez de là et allez plus loin.

Il y a 2

ÉTAPE 5

Identifiez

ce que vous voulez

vraiment

La quatrième étape du processus OSRD

faire une demande pour assurer votre besoin.

Vous identifiez ce que vous voulez vraiment, vous le demandez à votre fournisseur et vous le recevez.

Vous identifiez ce que vous voulez vraiment, vous le demandez à votre fournisseur et vous le recevez.

sur votre relation d'affaires ou par la sur une action.

QUATRE ÉTAPES

DANS CETTE ÉTAPE

QUATRE ÉTAPES

DANS CETTE ÉTAPE

1. Déterminez ce que

vous voulez - le moyen

principal de répondre

à votre besoin.

2. Demandez-vous ce que

vous devez recevoir

pour satisfaire votre

besoin ou besoin.



• 2. Vérifiez que c'est ce que vous voulez vraiment

et non ce que vous ne voulez pas ou plus. Ex :

Mais les bosses dans le feu-rouelle plutôt que
Ardre de les employer dans l'éclair

• 3. Avant de faire votre demande, pensez à la

qualité de votre communication.

Assurez-vous que votre interlocuteur a bien compris

précisément ce que vous demandez. Le reformuler

avec ses mots est ce que vous venez de partager. Ex :

Pour être certain de bien me faire comprendre, pour

tu me redire ce que je viens d'expliquer ?

Vous pouvez être très gentillement insistants

merci

vous recharge. Sur tout, demandez-le. Ex : C'est

comment pour toi l'écriture que tu apprends ?

• 4. Formuler votre demande de sorte que votre

interlocuteur puisse facilement accepter ou refuser

4. SAVOIR À SAVOIR

Formuler votre demande permet aussi de préciser

vos attentes et de vous assurer de les faire

comprendre, ce qui constitue un premier pas

vers votre réussite.



Formulez

vos
votre demande

RECAPITULEZ

C'est le moment de dire ce que vous souhaitez.

Vous demandez quelque chose pour vous. Dans votre formulation, tous les items sont préalablement déterminés. Ce que l'on veut

pas un « on » vague qui « pourrait » avoir compris tout seul ce dont vous avez besoin. Ce quelque chose n'est pas une orientation approximative, mais une action ou un comportement précis que vous sollicitez.

LES CARACTÉRISTIQUES D'UNE DEMANDE

Elle est adressée à une personne en particulier

cette personne peut être :

- **Vous-même** : vous pouvez vous demander de vous manifester plus de bienveillance ou d'être gentil ou de soute...
- **Un autre** : conjoint, enfant, ami, voisin, collègue, passant, commerçant... clairement identifié.
- **Des autres** : un groupe, une collectivité, une institution.

- **La vie** : la chance, la destinée, l'univers, le divin ou tout principe plus grand.

Votre demande est concrète et porte sur une

action ou une parole précise que vous attendez.

• Elle vise le besoin prioritaire à cet instant, ce qui

est important pour vous ici et maintenant.

• Elle est exprimée de façon positive, concise et

claire.

• Elle est réaliste et réalisable, évaluée de votre

point de vue en toute bonne foi.

• Elle est négociable et laisse la place à l'autre, à

l'adversaire éventuel.

• Elle est relative et

concerne l'instant pré-

sent : il n'y a pas d'ab-

solu, il n'y a pas de

pour toujours, elle

est circonstanciée.

• Enfin, elle est formu-

lée au présent.

• C'est ce que tu es

aujourd'hui.

• (feuille dans le

si samedi).





Acceptez

la réponse de l'autre

RECELEZ

Ainsi: Non ? N'importe ?

Demande: c'est solliciter. La demande est à l'opposé de l'urgence. Exprimer une demande à quelqu'un, c'est lui confier que l'on souhaite obtenir de lui quelque chose. Donc par nature, la demande devrait toujours être empreinte de délicatesse.

VOIR TROIS PISTES POUR Y ARRIVER

1. **Ne regardez plus l'autre comme un ennemi.** Si vous êtes en désaccord ou en dispute, dites-vous que ce n'est pas le moment de faire votre demande. Vous avez probablement besoin d'empathie, restez encore un peu à l'écoute de vous-même.
2. **La relation d'abord !** Une fois que votre regard et votre cœur sont en paix, rappelez-vous que la priorité en CNV est de privilégier la relation, le maintien du lien ou de la communication.

3. Accepter que l'autre puisse refuser. En lâchant
sur l'individu, il vous renvoie ce que vous lui avez
demandé.

cher ou rigide. Vous pouvez être demande
enstravement une. Il répondra ou vous coulera
un refus. Si c'est inévitable, cest que vous êtes
dans l'urgence.

Montrez à votre interlocuteur que vous êtes
capable de recevoir son refus, que vous êtes prêt.

Il pourra alors un bellement penser à autre
chose et si il le faut aura de code de refus.

Si vous l'êtes vraiment, votre interlocuteur
plus envie de répondre. Facilement à votre
demande qu'il vous le propose. Pourquoi ?
Parce que par nature les êtres humains aiment
contribuer à des autres.

MON CONSEIL MON CONSEIL

Mettez de la distance entre vous et votre demande.

pour faire la demande. Utilisez un conseil
pour faire la demande. Utilisez un conseil

Ouvrez l'éventail

des possibles

RECULEZ

Faites preuve de créativité

Si votre demande essuie un refus, ne renoncez pas pour autant à votre besoin et trouvez une autre solution.

On vous a dit non et vous vous sentez peut-être déçouche. C'est que l'intensité de votre besoin est plus élevée que celle de vos besoins.

Alors faites le avec inventivité et créativité.

Ex : Cyprien propose à son ami Damien d'aller voir une exposition mais il lui propose et refuse.

Cyprien l'interrompt : Qu'est-ce que vous avez fait avec cette proposition à Damien ?

• **Passer un moment avec lui ?** Cyprien peut proposer d'autres activités, lui demander ce qu'ils pourraient faire ensemble.

• **Modifier l'exposition ?** Elle peut aller avec quelqu'un d'autre.

• **Se cultiver ?** Aller à une autre exposition, à un spectacle, au cinéma, etc.

Parlez

en votre nom

RECELE 04

Dear J.E.

N'avez pas peur de mon destin si tu le désires
paroles, j'agis par tes paroles. Nous sommes
possibles de nos paroles et de nos actes, en bref,

de ce que nous faisons et de ce qui nous arrive.
• **Ne cherchez plus de coupable.** Ce n'est pas

Pauline qui vous met en colère quand elle ne
répond pas à vos messages, c'est vous qui, sans
nouvelles, vous mettez en colère.

• **Préférez le JE responsable au ON anonyme** ne

av **TU accusateur**. J'ai besoin que tu répondes à
mes messages. Il n'y a que l'homme qui me rétorque
sans nouvelles. Tu aurais pu me répondre.

• **Ne vous excusez pas pour tout.** Ne s'agit

pas d'excuses, il s'agit de phrases comme «
je n'ai rien fait... C'est de la chance... C'est du karma...
C'est de la magie... Ça va aller...
Il y a des choses que tu ne peux pas contrôler.
Regardez les intentions et les besoins, puis posez-les
me vous en conscience.

Libérez-vous

de vos

conditionnements

Développez l'art de ne pas croire aux histoires

QUE VOUS VOUS LIBÉRIEZ

Sapez votre conditionnement et votre identité de vos croyances. Ce que vous tenez pour vrai ne fait souvent que pour vous.

Ne croyez vous seulement autant qu'elle vous libère. Ex - Je crois que l'on doit toujours

finir ce que l'on a commencé. Cette croyance me donne l'énergie de finir dans des projets de longue haleine même à court terme ou à long terme. Et pourtant, avant de prendre conscience de ce conditionnement, j'arrivais à me libérer jusqu'à bout et je voyais tout ce que j'étais capable de faire ou même renoncer à partir, mais finalement je me libère et reconnais en moi cette croyance même et en quoi elle peut m'être utile.

ENERGIE QUELLES ONCHANCES

VOUS, COMMENTAIRE ?

Nous faire de nos intentions.

.....
.....

Qu'enfin tel-chose ? Que-voe permet
elle de réaliser son-objet ?

.....
.....

Regardez à présent ce qu'elle fera chez vous ?

Ce quelle vous empêche d'oser de réaliser
son-objet ?

.....
.....

SOYEZ CONSCIENT DE VOTRE COMPLETUDE

Vous êtes bien plus que ce que vous croyez. Et
vous êtes pleinement vivant, lorsque vos actions
ne sont plus guidées par vos automatismes de
pensées mais par la conscience de la situation
du moment présent.

Connecté à-voilà, vous exprimez la divinité

et la richesse de la personne que vous êtes : un
être complet, plein de ressources, à la fois fort et
vulnérable, actif et contemplatif.

Donnez-vous de l'empathie

Prenez soin de vous.

Être dans l'empathie, c'est mesurer l'intensité de ce que l'autre ressent, comprendre son besoin, trouver les mots pour l'exprimer.

Pratique Solo-empathie 1 L'empathe perçoit à qui donner de l'empathie, c'est vous.

Découvrez donc à l'aide de ce qui est écrit en vous, vous donnez en vous un aspect de sécurité. De votre peur ou de votre insécurité, une parole dans et à l'aide de mots pour agir.

MÉTHODE DE SIX ÉTAPES

1. **Centrage par la sensation**

Identifiez ce qui vous éprouve, nommez vos sensations, cherchez ce qui passe dans votre corps, reliez vos sensations à vos émotions.

2. **Le lâcher prise mental**

La sensation de la peur agit à tous les niveaux, prêter attention à la peur de l'insécurité pour

quidamment « viguerie »
pour l'ingit. Sur tout, au fil
la plaine, mais, simplement
dans l'union d'habitat
l'émotion. C'est peut-être
paragraphe, bien entendu
ment l'émotion circule.



3. Le soufflement de la brise

Cherchez ce que cette émotion
vent d'ouïe. Quelle est votre importance ?

Agitez-les, que les brises ne sont pas comblés ?

4. Une douce brève flèche

Accordez-vous quelques instants de douceur
et de consolation. Prenez quelques profondes
inspirations.

5. L'imagination créative

Pensez à ce qui pourrait vous satisfaire.

6. Une expression vraie

Prenez conscience de ce que la situation vous
fait vivre. Efforcez-vous d'une demande.

Ex : Se demander à soi-même, Surtout OK pour
récorder un peu de temps seul ce week-end et
pour nourrir mon besoin de repos et de silence ?

la bienveillance

RECETTE

... et commencez par vous-même.

La bienveillance est une disposition d'esprit qui
inclut la compréhension, l'empathie, l'indulgence
envers soi et les autres et le refus de se faire violence.

postes à l'égard de tous, y compris de soi-même.

Commencez par être bienveillant envers vous-même car parfois, nous prenons soin des autres

alors que nous mêmes sommes en souffrance.

Voulez passer la souffrance de l'autre pour être

une stratégie inconsciente pour éviter de vous

occuper de la ville. Le risque est de vous friger

en faveur qui souffrent une victime.

Cette posture est bénéfique pour personne la

relation ombre dans la société la dépendance

l'engagement les lieux ouverts de l'histoire, un confort

survient par lassitude ou exaspération. Vous vous

apaisez dans des conversations qui se répètent.

Ex : Ça fait dix fois qu'on en parle, pourquoi tu

ne m'écoutes pas ?

REGARDEZ-VOUS AVEC BIENVEILLANCE

Comment ? Il faut lui pardonner de soi ?
Certes, mais si vous-même ne pouvez
votre éducation, vos valeurs. Mais regardez-vous
avec un œil positif, heureux, généreux, regardez
vous avec amour et bienveillance.

Soyez dans de bonnes dispositions avec vous
et vous êtes :

- voir la beauté en l'autre : reconnaître ses res-
sources, ses qualités, ses belles intentions ;
- vivre dans un monde, le nôtre, en paix.

LES ENJUS

1. En étant à l'écoute bienveillante de vos res-
sources et de vos besoins ;
 2. Vous développez sécurité intérieure, estime et
confiance en vous ;
 3. Vous êtes capable d'accueillir l'autre, de vous
rélier à lui avec empathie ;
 4. Et de lui apporter l'aide dont il a besoin. (Et
vous le demandez explicitement)
- BONUS :** Vous avez alors une ressource unique,
un moment précieux.

Osez le cri

de la girafe

RECUEIL DE

**Vous pouvez être ferme et montrer votre force
sans violence ni agression.**

On ne peut pas fuir l'ON ni le monde
où tu t'es installé et genti « OUI » à l'ON

« Je n'ai rien dit » ou « Je n'ai rien fait »
est à l'ON et à l'ON et à l'ON et à l'ON

Parque le CN n'est pas un accipiter

venant tout seul sans être à l'ON et à l'ON

« Je n'ai rien dit » ou « Je n'ai rien fait »
est à l'ON et à l'ON et à l'ON et à l'ON

vous positionnez avec justice.

Vous pouvez être de la girafe lorsqu'il y a un lit.

avec fermeté et bienveillance, dire :

• « NON » à soi.

• « NON » à autrui.

• « NON » qui ne s'applique pas.

Vous équilibrez vos relations et exprimez une

« saine colère » sans explosion de violence. Vous

partez « oui » sans vous démettre sans faire passer

l'autre avant, sans renoncer à vos besoins.

Ressortez la gratitude

Conscience et reconnaissance
pour ce que la vie vous apporte.

Un être humain est un être humain
admirable en tant qu'être humain pour la seule
raison de donner. C'est ce qui rend la grati-
tude un sentiment de reconnaissance consciente
et de reconnaissance remuement pour ce qui

est reçu pour ses besoins et ses souhaits.

À qui exprimer votre gratitude ?

À Dieu, pour tout ce qu'il vous apporte.

comprendre, développer, créer...

À Dieu : pour tout ce qu'il vous apporte.

À la vie : la Providence, l'univers.

MON CONSEIL ■■■ CONSEIL

Commencez avec Dieu, exprimer votre gratitude.

Il est le plus grand don que Dieu vous fait.

Il est le plus grand don que Dieu vous fait.

Il est le plus grand don que Dieu vous fait.

Il est le plus grand don que Dieu vous fait.

Il est le plus grand don que Dieu vous fait.

Il est le plus grand don que Dieu vous fait.

vosre intention

En communication non violente, l'intention première est la qualité de la relation que vous entretenez avec l'autre.

Vous privilégiez en priorité :

- votre relation plutôt que vos intérêts

Le temps, pour l'écouter et les enjeux de votre lien,

- votre connexion : pour ce que vous échangez ensemble dans l'instant présent, spécifiquement

lors de cette interaction.

La communication est alors un échange réciproque et empathique allant au-delà de l'expression de soi et écoute de l'autre.

VOSRE INTENTION

VOSRE INTENTION

1162

QUAND VOUS VOUS EXPRIMEZ

Demandez-vous avant d'émettre le processus :

- Quel élan intérieur me pousse à parler, à agir ou réagir ?
- Est-ce que mon objectif est d'obtenir ce que je veux à tout prix ?

• Être sûr que le moment à cœur de parler ou la qualité de notre relation ?

Et maintenant, quel est le message que vous avez communiqué à cette personne ?

VOTRE INTENTION QUAND VOUS ÉCOUTEZ

Prenez un temps au moment où l'autre s'apprête à parler pour vous sentir disponible et demander :

• Est-ce en train de l'écouter pour l'écouter et le

comprendre ou juste pour lui répondre ?

• Moment, ne suis-je pas déjà en train de préparer ma réponse ?

de toute projection, laissez place à l'autre et créez un espace de communion.

ÉTUDES APTÈRES

• Tous les moments que l'autre vous amène à écouter

par des manifestations non verbales : un décalé dans

les yeux, un relâchement des épaules, un saup

• Regardez et ce que vous pouvez lui dire

par quel est votre intention de communication.

N'oubliez

pas les droits

de vos enfants

Reconsidérez votre rôle de parent
et adaptez pour un autre modèle d'éducation.

Être parent, c'est accompagner votre enfant vers son autonomie pour qu'il devienne un adulte respectueux de lui-même et des autres, des lois et de tout ce qui vit. Comme guide et témoin de ce cheminement, votre rôle est de lui donner de l'amour dans un cadre sécuritaire.

CHOISISSEZ UN MODÈLE D'ÉDUCATION

AVANT

ÇA DOIT DONNER À VOTRE ENFANT :

- **Le droit de parler :** il peut exprimer ses idées, dire ses besoins et ses émotions et les besoins et les émotions de ses autres membres de famille.
- **Le droit à ses émotions :** un enfant est très sensible et n'est pas encore suffisamment mature pour gérer ses émotions.

Faire l'effort d'écouter :

- **Ses peurs :** rassurer le avec amour et humour

Écrivez l'imaginez pour lui apprendre à se rassurer tout seul. Et si lui dit qu'il a ce mal-être pour qu'il rentre chez lui ?

- **Ses rêves :** parler du projet que lui a proposé récemment. Tous les rêves valent un bon moment de vie. Quel est-il ? Votre enfant a peut-être des soucis à l'école, faites-lui raconter sa journée.

- **La tristesse :** un jour perdu, une question ou la

perte d'un premier amour, les chagrins de votre enfant peuvent être un miroir de votre vie.

- **La joie :** vous pouvez en régaler la forme si elle

est une demande de votre enfant et qu'il l'apprécie, mais rappelez-vous qu'un enfant qui peut exprimer sa joie sans attendre et célébrer la beauté et la bonté de la vie.

- **Les choix de votre enfant :** votre enfant peut dire non,

exprimer ses préférences, dire ce qu'il veut pour lui. Faites en sorte qu'il ait le plus possible l'occasion de se sentir en accord avec le monde et la conscience en conscience.

à vos enfants

1000000

Un bon ouvrier parle et est écouté.

Du jour où les enfants commencent à parler, ils ont besoin de vous pour leur donner confiance et leur apprendre à communiquer.

La communication est un acte relationnel. Ce qui implique :

- d'être ouvert avec vos émotions et vos besoins.

Notamment lorsque vous êtes proche de votre enfant : qu'il soit en sécurité, que vous puissiez avoir confiance en lui, qu'il apprenne à communiquer.

- d'être prêt à entendre ses besoins à lui : de liberté ? De justice ? D'attention ? D'amour ? De respect ? De... sans ?

POUR VOUS AIDER, DITES STOP.

- Aux phrases qui déforment le langage de votre enfant. Elles ressemblent à des phrases qui finissent souvent par «-t-il/elle... ? ». Elles sont souvent des tentatives de compréhension de votre enfant.

• Aux **comparisons injustes et injustifiées**, car

comme dit la chanson : « chacun sa route, chacun son chemin » Ex : J'ai les cheveux courts, elle a les cheveux longs, elle a les yeux bleus...

• Aux **généralisations décourageantes**. Ex : Tous les jeunes sont...

• Aux **attentes démesurées ou implicites**. Ex :

Né(e) pas de frère, ne s'entraîne qu'à l'école, ne peut pas tout à la fois être le couvert...

• Aux **phrases expéditives** : elles ferment le sujet

pour vous rassurer ou fuir. Ex : C'est comme ça qu'il se comporte... J'en ai déjà vu beaucoup d'autres...

• Aux **incohérences contradictoires** : Ex : Si, oui

quel âge?

C'est un enfant, laissez-le être

un enfant. Interagissez avec

votre propre expérience plutôt que

d'être voulant à votre enfant, il

est peut-être mieux pour vous

de vous mettre au calme, de

faire autre chose, de vous

reposer, que les choses

se passent plus rapidement...

C'est de la responsabilité

de votre responsabilité.



Responsabilisez

enfants

et adolescents

RECHERCHE

Qu'en pensez-vous ?

Plus votre enfant grandit, moins vous avez besoin

de le prendre en charge. Il apprend à satisfaire lui-même ses besoins. Responsabilisez-le dans la bonne mesure.

Tout un temps où nous ne lui avons rien proposé, établissons un cadre par lequel il pourra choisir. À son âge, il en a le droit. Proposez-lui même des solutions. Et s'il ne les aime pas, laissez-le en décider pour lui-même.

Avec le CNV pratiqué en famille, votre enfant ou adolescent va faire certaines choses par lui-même. Il en aura la volonté parce qu'il le choisit et le fera non par pitié, culpabilité ou par stratégie pour obtenir autre chose en échange.

Responsable	Prévoir
Le manager	Support et matériel de base
	Immobilier
Le collaborateur ou mandataire	Donner à l'agent les éléments de son rôle et être à disposition pour recevoir
	Faire les visites, accompagner
	Valider des ventes ou des achats
	Assurer
Le vendeur	Faire les visites
	Contrat de vente et gestion des biens
	Visite
Partenaire	Établir une base de données
	Planifier les visites
Le fournisseur	Conseiller la responsabilité de son
	Marché, tout en étant conscient de sa
	particularité
Le fournisseur	Établir une base de données
	Établir une base de données
	Assurer

Voilà ce que nous espérons et ce que nous attendons de vous, soyez sûr que nous sommes très intéressés par ce que vous avez à nous proposer et que nous sommes très intéressés par ce que vous avez à nous proposer.

Sans aucune obligation, si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Je ne regrette jamais trop d'avoir

Vers une éducation non-violente et bienveillante.

Une éducation qui contribue à faire grandir les enfants, à transmettre des savoirs et soutenir leur développement est l'œuvre de tous : parents, éducateurs, animateurs, enseignants.

QUELQUES PRINCIPES FONDAMENTAUX

- Les enfants sont empathiques par nature. Ils évoluent dans un environnement familial, classé, groupé et cherchent à satisfaire leurs émotions et leurs besoins. Ils veulent coopérer loyalement. Rapport d'interdépendance volontaire pour participer aux tâches imposées et au travail de groupe.
- À contrario, si l'ambiance est stressante, si ne règnent ni la confiance ni la bienveillance, ils se referment sur eux par peur de jugement d'autrui et des punitions. Ils se désolidarisent du groupe. Certains expriment alors tensions et frustrations par des conduites inadéquates.

• **Vos paroles ont un impact.** Vous représentez

l'école, ce qui se fait. Si l'enfant est en difficulté, vous pouvez
comme les autres, il faut l'aider et non le punir.
de la même manière que vous ne pouvez pas le faire,
même si vous ne vous adressez qu'à un enfant en
particulier. Lorsque vous êtes dans un groupe ou
en classe, vous encouragez l'enfant et le remerciez
ses efforts, tous les autres se sentent (potentiel)
valorisés.

• **Vos enfants aiment apprendre.** Alors aidez les

encourager à travailler à l'progresser non par peur
d'une sanction ou par d'une récompense, mais
pour gagner en estime d'eux-mêmes. Ils peuvent

recevoir des encouragements dans les moments où
ils le font et se réjouir lorsqu'ils progressent.



Améliorez votre

relation de couple

RECETTE 17

Soyez autonomes à deux.

Vous formez un couple parce que vous vous êtes choisis. Le secret des couples qui durent réside dans la capacité de chacun à être autonome. Vous ne dépendez pas de l'autre pour être l'autre, chacun responsable de vous-même, de vos émotions, de vos besoins sans dépendance affective.

EN QUOI LA ONY POUVRIE AMÉLIORER

COUPLE ?

VOS RELATIONS DE COUPLE ?

- **Évitez la technique de l'OSÉO** : vous exprimer vos demandes sans cris et sans reproches. Vous pouvez faire entendre vos limites, ce qui est acceptable pour vous et ce qui ne l'est pas.
- **Vous pouvez entendre les besoins de votre partenaire sans les vivre comme une épreuve**. Vous acceptez votre partenaire tel qu'il est et non comme vous voudriez qu'il soit. Vous renoncez à vouloir qu'il change.

• Vous exprimez vos émotions et partagez vos besoins.

• Vous sentez quand vous n'êtes pas les moyens émotionnels pour communiquer sérieusement et vous reportez la discussion au besoin.

• Vous n'êtes pas sûr de la relation sans risque pour la relation. Vous le faites de l'opinion personnelle, considérez

sur l'autre et sur la relation dont ainsi vous prenez soin.



le besoin de la relation et ainsi

le besoin de la relation et ainsi

le besoin de la relation et ainsi

le besoin de la relation et ainsi

EXEMPLE

Envisagez l'amour

autrement

RECHERCHER

En résumé ?

Et si l'amour était autre chose qu'un sentiment, qu'une passion, un désir ? Pensez-vous envisager l'amour comme :

- un besoin à nourrir plutôt qu'un sentiment ?
- un état à gérer et partager ?

Si vous faites la distinction entre votre besoin

d'amour et les attentes ou les besoins d'une relation de dépendance qui pourrait être toxique.

Vous ne prenez pas sur l'autre votre besoin de sécurité émotionnelle, vos peurs, notamment de rejet ou d'abandon, vos blessures.

Ainsi, l'amour :

- **donne librement** avec le cœur ;
- **partage avec authenticité** et joie ;
- **ressent dans le plaisir** et la félicité ;
- **reçoit avec gratitude**.

Qu'en pensez-vous ?

Protégez-vous

Dans le CNV vous êtes en aucun cas à intervenir par la force pour obtenir quelque chose ni à utiliser de méthode répressive pour punir mes

vous ne restez pas passif pour autant en cas de danger vous devez agir pour préserver la vie.

Faites un usage protecteur de la force lorsque:

- Vous êtes en quelque circonstance pour assurer votre sécurité ou celle d'autrui.
- Il n'est pas possible de communiquer.
- Ne portez pas de jugement, il s'agit de vous protéger vous-même et d'autres personnes.
- Vous êtes en situation de danger.
- Vous êtes en situation de danger.
- Vous êtes en situation de danger.
- Vous êtes en situation de danger.
- Vous êtes en situation de danger.

Adoptez la CNV

attitude

RECHERCHER

Et conversez avec fluidité dans la non-violence

Le processus CNV requiert du temps pour se pratiquer avec aisance. On lui reproche parfois son côté mécanique.

RECOMMANDATIONS

RECOMMANDATIONS

UR VOUS ENTRAÎNER

POUR VOUS ENTRAÎNER

Commencez par pratiquer pour vous-même. Cela vous permet de rencontrer votre moi profond.

Exemple. Observation = Mon villageur n'est plus sur la piste de mon cheval. Je le retrouve dans la chambre de mon fils.

Sentiment = Je suis en colère. Encore une fois !
J'ai envie de hurler ma rage.

Besoin = Quelque-est-il moi respecté. Que l'on reconnaisse mes besoins et mes demandes.
J'ai besoin qu'on ne dispose pas de moi. En fait, j'ai besoin de considération dont j'ai

PREMIERE

Demande : Je me sens déjà plus en panne
trouvé ce que se passe en moi. C'est étrange
de leur ma demande... je me les respecter et je
pose mes limites.

Clair et direct : **Clair et direct** : **Clair et direct** : **Clair et direct** :
les jugements, évaluations implicites, confusions
entre besoins et moyens, entre demande et en-
gagements que nous libérer.

**Adopter l'OSDO avec la formulation qui vous
convient** :

Ex: Quand tu dis... je ressens...
C'est parce que j'ai besoin de... que je ressens...
quand tu dis...

Comme ça @ le besoin @ je ressens... quand tu...

Oser demander : **Oser demander** : **Oser demander** : **Oser demander** :
la plus immense de pouvoir savoir sa gêne.

Méfiez vous de communiquer :

Si l'autre a besoin d'empêcher : Il peut être tou-
jours stimuler ce que vous êtes en train de dire.

Si vous-même êtes en train de dire :
quelque chose d'émotionnel et besoins.

Si l'autre est disponible pour l'organiser respectue-
s ou n'est pas le bon moment.

Au travail,

déployez vos ailes

180011578

Et prenez-vous.

La CNZ vous aide à prendre pleinement votre place, sans appréhension ni tension, face à votre chef, vos collègues, vos partenaires.

Il vous est possible, en pratiquant pour vous le programme de développement de votre

développement et vous aide à vous affirmer.

Avec O'youm, vous :

- les croyances qui tournent

dans votre tête : ce que vous

vous racontez sur vous-même

ou sur les autres ;

- les actions que vous entreprenez

dans les situations incertaines

de votre vie professionnelle.

En les accueillant,

descendant au niveau de vos blocs

et retrouver vos ressources.





INDICÉ DE PLACE EN SOIT ÉMUE

1. Quelle croyance vous empêche de prendre

vos place ?

Je n'y arriverai pas.

Ce n'est pas pour moi.

Ce n'est pas possible.

On ne me laissera pas faire.

Autre (écrite) :

Dans quelle situation précède cette croyance de :

avez-vous ?

(Date, observation) :

2. Quelle émotion ressentiez-vous en ce moment ?

Lequel des croyances ?

Je me sens (les sentiments) :

3. Avez-vous quelque peur ou appréhension crainte ?

est à la source de cette émotion ?

Évidemment, craignez-vous d'être :

Ignoré

Humilié

Abandonné

Tâché

Autre forme de maltraitance :

Autre peur :

4. Quel besoin n'est pas satisfait dans cette situation?

(Écrire le besoin)

5. Que vous permettrait de vivre ce besoin s'il était satisfait ?

(Écrire le but)

6. Que pourriez-vous faire pour le surmonter ?

(Écrire le moyen)

7. Quelle ressource personnelle ou quel soutien vous permettrait de le faire ?

(Écrire le donateur)

• ou même

• ou autre

À présent, écrivez-vous !



Bien-être et performance au travail
sont compatibles.

Manager vous prend soin de vos collaborateurs pour qu'ils s'épanouissent, soient performants et motivés. Il vous fait gérer en plus de votre stress de chacun, maintient la cohésion et fixe à toutes les cartes de fonction.

- La CNV vous permet :
- une **amélioration des relations**, en garantissant le respect et l'équité mutuels, en dénouant les conflits, en comprenant les besoins de chacun ;
 - une **communication plus apaisée** en instaurant des bonnes pratiques en matière de faits, avec une meilleure écoute ;
 - un **management plus personnalisé**. Quand vous vous retrouvez à la CNV vos besoins individuels, par exemple, vos appréciations pour encourager, féliciter ou recueillir sont exprimées avec plus de justesse et de délicatesse.

révisé en



Apprenez

à dire NON

Non à l'attente, oui à NOS besoins

Vous rencontrez peut-être des difficultés à refuser
lorsque l'on vous fait une demande de l'extérieur
ou de l'intérieur. Pourquoi est-ce compliqué ?

- Par peur des éventuelles conséquences de votre refus (critiques, reproches) : auquel cas, la demande est en réalité une exigence.

- Pour ne pas indisposer votre collègue ou la tête de la pièce : vous vous oubliez et vous ne prenez pas votre place.

Cependant, quand vous dit NON, vous devez :

- Vous êtes OUI à quelque chose d'important pour vous, à un besoin.

- Vous ne dites pas NON à la personne, ni à son besoin. Juste à sa stratégie.

COMMENT DIRE NON ?

COMMENT DIRE NON ?

1. **Identifiez** : quels sont vos besoins, la réponse que vous souhaitez donner

Ex. : Je ne peux ni ne veux aller à la réunion à la place de Luc.

2. Mettre le destinataire en situation de question
je dis OUI pour moi quand je dis NON à cette demande? Ex. : J'ai besoin de faire un message de mon temps.

3. Dire votre interlocuteur que vous ne l'avez pas compris
sa demande et comparez son besoin au réel fait par une reformulation. Ex. Luc, je comprends que tu souhaites que je te remplace à la réunion dans un souci d'efficacité.

4. Donnez votre réponse. Ex. : cependant je ne réponds rien.

5. Retour à votre besoin. Ex. : car j'ai besoin de rester maître de mon agenda.

6. Si il y a lieu, proposez à votre interlocuteur de chercher d'autres moyens pour répondre à son besoin. Ex. : Mais tu que nous réfléchissions à un moyen efficace de faire avancer les questions que l'un de nous ne participe à cette réunion ?



Gérez les conflits

RESUME

Faites la paix dans les bureaux !

Subir des conflits au travail est un cauchemar. Une perte de temps et d'efficacité pour les équipes. Une répétition de situations non réglées où l'on sait que le bien-être au travail accroit la performance des entreprises.

COMMENT FAIRE ?

- Ne laissez aucune relation dériver.
- Révisitez le conflit en pratiquant la CNV.

COMMENT FAIRE ?

- Révisitez l'OSBD.
 - Si la règle de base pour vous est top/for.
 - Utilisez l'intervention d'un tiers hiérarchique.
 - Un coach ou médiateur extérieur.
- Demandez que le CNV ou autres techniques de communication bienveillante, proactive... soient proposées dans votre entreprise.
- Quel le plus efficace reste la prévention. Faire en sorte que les relations soient harmonieuses dans les entreprises. Aute d'abord à intervenir en mode pompe.



Augmentez

votre leadership

On nait pas leader on le devient.

Le « leadership » est la capacité à influencer des groupes de personnes pour atteindre un but commun.
muh.aziz@leadershipinstitute.com, twitter/leaders

un leader n'est ni une fonction ni un métier, vous avez du charisme si on reconnaît votre influence et votre capacité à inspirer les autres. Vous suscitez cette envie lorsque **l'authenticité de votre intention est perceptible** par les autres.

Il vous faut alors :

- **définir des buts** à l'action commune ;
- **prendre soin des relations** et du collectif ;
- **vous adapter avec optimisme et confiance** à ce qui est.

Pour cela, vous devez être à l'écoute, à l'écoute des autres et de vous-même. Vous les inspirez et les aidez à développer leur propre responsabilité et votre équipe.

10/11/17

Développez

la coopération

1802144

Parce qu'ensemble, on va plus loin.

La coopération met l'accent sur le groupe et mobilise
autour d'un projet commun. Vous savez que vous
faites partie d'une équipe qui coopère quand :

- chaque membre a une contribution à apporter
fondée sur une vision commune ;
- il y a entente des relations de qualité basées

- conflits et concurrence sont évités car lorsque
des sujets apparaissent, ils sont résolus grâce à
la CNV par exemple.

La CNV favorise la coopération et le respect de
les différences de perception et de points de vue
et œuvre ainsi à l'apaisement des tensions.

QUELS SONT LES BESOINS

QUELS SONT LES BESOINS

UNE ÉQUIPE QUI COOPÈRE ?

UNE ÉQUIPE QUI COOPÈRE ?

Le lien d'appartenance, de reconnaissance, de sens.



Renoncez à la médisance au travail

Et changez votre vie.

Nous détestons parfois un collègue alors qu'il ne nous a rien fait. Nous révoquons pas forcément de raisons pour le regretter mais nous en créons de

toutes pièces. Nous médisons et interprétons les faits et gestes pour légitimer notre aversion. Ce sont là les prémices du harcèlement et le raison de bon nombre de souffrances au travail.

Alors que faire pour changer la situation ?

- **Demandez-vous : laissez-vous harceler ?** Quel manque vient-il combler ? Bien souvent, il s'agit d'un besoin de considération, de reconnaissance dont vous souffrez, vous. Que représente pour vous cette personne ? Que vous manque-t-elle que vous n'avez pas ?
- **Allez voir votre collègue.** S'il y a des différends entre vous, régulez les avec l'OSBD. Si rien n'y fait, donnez-vous l'opportunité de le rencontrer.



Faites face à des clients mécontents

La CNV au service des métiers de la vente

et des clients

Comment faire face aux clients mécontents ?
Régénérer un destin incertain, reformuler

les griefs, libérer ses engagements, en revenant
aux faits, sans entrer dans le conflit, ni vous les-
ser par la colère. Ne prenez pas ombrage
des reproches proférés, ce n'est pas contre vous.

Le client découvre réception, le comprend et
de maintenir le lien. Et...

Le client : - C'est insaisissable, vous m'intriguer
assuré que ma volure sera justifiée soit C'est à
l'insouciance ?

Le vendeur : Vous êtes en colère parce que
vous n'avez pas compris ce que j'ai dit.

Dans cet ouvrage, la leçon d'aujourd'hui porte sur
le client perçu l'intention du vendeur de com-
prendre la situation, à partir de là, des solutions
peuvent être trouvées.

Célébrez la vie !

Et vous la peine d'être vieux

La CMV vous aide à l'optimisme et vous encourage à honorer la vie. Pourquoi ? Pour éprouver le plaisir de vivre des beaux moments, transformer en enseignement les heures plus difficiles de l'existence et pour du bonheur au moment de la vie et non quand l'est parti.

Comment célébrer la vie ?

- Amusez-vous, prenez soin de vous, découvrez

• Allez vos propres lieux en laissant aller et chercher vers leur réalisation.

• Stabilisez votre monde et ce qui maintient vous, ce qui vous aime, vous fait vibrer.

• Réinventez la vie et la joie pour ce que vous vivez, ce que vous aimez.

UNE CLÉ EN PLUS

UNE CLÉ EN PLUS

Vous êtes en un voyageur. Laissez votre vie

être votre vie et laissez votre vie être votre vie.

Reconnectez-vous

à votre élan naturel

d'empathie

reconnectez-vous

Par nature, l'être humain est une belle personne

Ses traits d'âme et son cœur sont fondamentaux

Il a une tendance naturelle à l'empathie. Il aime
aider et avoir l'occasion d'exercer sa générosité.

Il a une capacité de compréhension

de l'émotion pour qu'on

l'aime, on se perd

sa faculté de

être alors que d'autres

le conservent

à force de décon-

venir, certains

perdent tout ou rien

une fois que per-

due de sa réaction,

peut de perdre le lien,

pour ne pas le faire





leur. **Ce pensent ou ressentent-elles.** Le plus souvent sont produites par les jugements et les étiquettes que l'on appose sur les autres. Il faut en faire et décoller les étiquettes.

Détourner l'empêchement permet d'embrasser sa vie et celle des autres.

N'hésitez pas à réfléchir à la question suivante : au service de quelle vision ou laquelle vous inspirez que ? Trouvez-vous ce qui vous aide à modifier dans vos comportements et habitudes ou des aspects de votre vie.

10822005

AVANTAGE, PENSEZ-VOUS

DES QUESTIONS.

L'UNE DE CES QUESTIONS.

- **1. Que dois-je faire à présent** pour réussir pour aider l'autre pour être utile au monde ?
- **2. Ce que je m'apprête à dire ou à faire est-il** bénéfique ?
- **3. Est-ce que cela va améliorer la beauté,** de la paix ou de la joie dans la vie ? La mienne, celle de l'autre, ou de façon générale.

Agissez en conséquence.

Jouez à la marelle

de la CNV

15/03/2019

De case en case,

vous pratiquez l'autoévaluation active.

Sur des feuilles A4, inscrivez :

TROUVEZ Je me centre sur mon intention de traverser ce qui me fait du mal :

1. Ce que quelqu'un m'a dit ou fait.
2. Mes jugements sur lui si je rejette ce qu'il a dit.
3. Mes jugements sur moi si je lui donne raison.
4. Je me centre sur ce que je ressens.
5. Mes émotions quand il ou elle incongruïté.
6. Les émotions que j'ai ressenties quand il ou elle incongruïté.
7. Je me centre sur les besoins.
8. J'identifie les besoins de mon interlocuteur.
9. J'identifie les besoins de mon interlocuteur.
10. Je formule ma demande qui j'adresse à moi-même ou à l'autre.

OBJETIF Je ressens également.

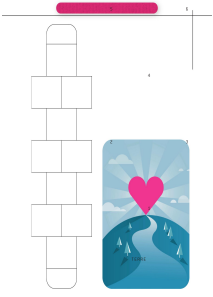
Placez les feuilles sur le sol.

en

de

Parcourez les cases.

Visitez les toiles. Bistrot
dresse aussi longtemps
que nécessaire. Vous ver
rez que ça finit par
de rebondir. C'est ce
de plusieurs cases avant
de retrouver l'équilibre.





Faites

de votre mieux

RECETTE

Acceptez ce quest.

Avec la CNV, vous avez à cœur d'entretenir les relations les plus harmonieuses avec votre famille, au travail, dans votre couple. Acceptez cependant

que certains jours l'énergie, l'envie, la discipline vous manquent pour activer ce processus consciemment. Du fait d'un lâchage émotionnel, la fatigue,

le stress sont plus forts.

Vous faites de votre mieux avec la patience, la confiance dont vous disposez pour identifier vos jugements, vos émotions, vos besoins et les autres dont vous disposez pour les nourrir.

Ainsi, votre bien-être avec vous-même, celui de votre famille et de vos collègues sont favorisés.

