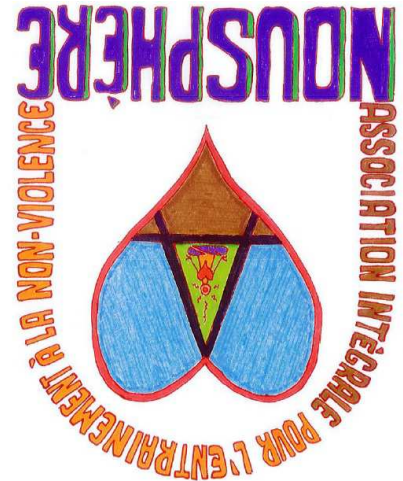




« La CNV est un art de vivre, une philosophie de vie, d'avantage qu'une méthode de communication... »
(Isabelle Padovani)

nousphere@ouverture.org
http://nousphere.fr/



Communication NonViolente

La communication n'est qu'une petite partie de ce qu'est la CNV : la CNV est avant tout une intention, celle de créer une certaine qualité de connexion envers soi et autrui qui permette à la compassion de se vivre dans le donner et le recevoir de façon naturelle. (Marshall B. Rosenberg)

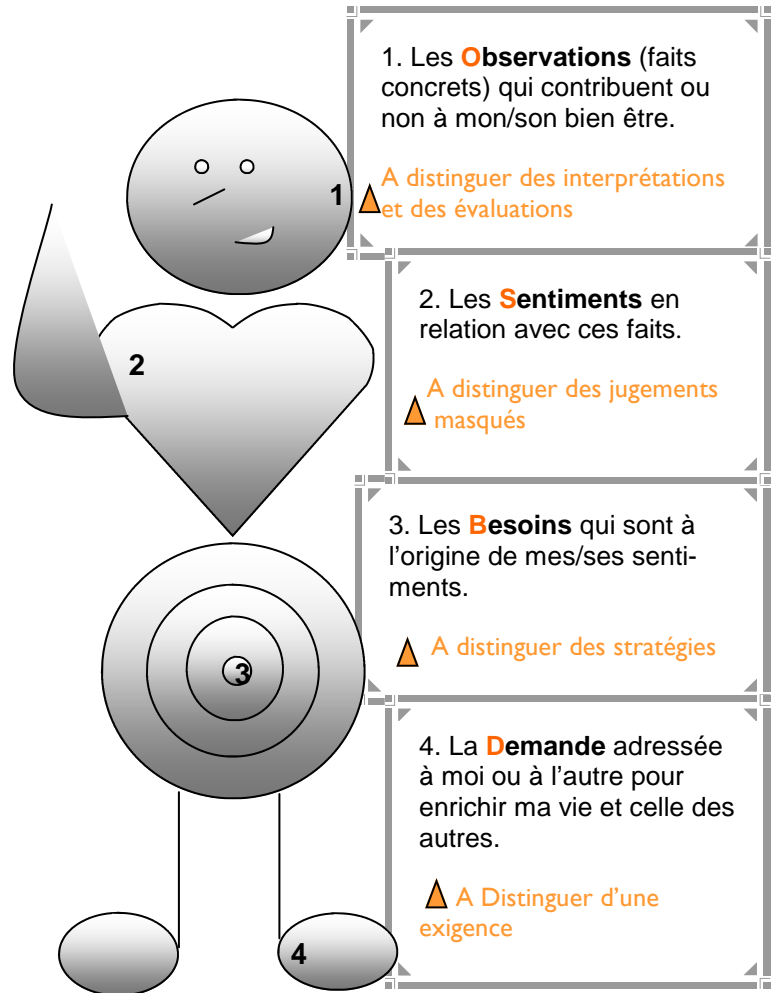
Au-delà des idées du bien et du mal, il y a un champ : viens, je t'y attends... (Rumi)

Le but de la CNV n'est pas d'obtenir ce que nous voulons, mais d'obtenir un lien humain qui permettra à chacun de voir ses besoins satisfaits. C'est aussi simple et aussi complexe que cela. (Marshall Rosenberg)

La plus haute forme de l'intelligence humaine est la capacité d'observer sans évaluer. (Krishnamurti)

La CNV nous aide à nous relier à ce qui est vivant en nous et chez nos interlocuteurs, instant après instant ; à mettre notre attention sur ce que les autres et/ou nous pouvons faire pour nous rendre la vie plus belle, tout en accueillant en conscience ce qui peut faire obstacle à notre façon naturelle de donner et de recevoir. (Isabelle Padovani)

La démarche CNV





1. Observations : Formulation des **faits concrets**, à séparer des évaluations et interprétations (c'est-à-dire sans jugements, critiques, reproches, généralisations...).

Ex. Quand je vois..., Quand j'entends..., Je me souviens...



2. Sentiments : Ce que nous éprouvons quand nos besoins sont nourris/satisfaits ou non. En ce sens, les sentiments sont les bébés de nos besoins.

SATISFACTION	Aventureux/se	Comblé/e	Stimulé/e	Horrorifié/e	CONFUSION	Excité/e	Frustré/e
Confiant/e	Inspiré/e	Nourri/e	Emu/e	Tracassé/e	Abasourdi/e	Distrait/e	Furieux/se
Optimiste	Curieux/se	Confiant/e		Inquiet/e	Hésitant/e	Noyé/e	
Ému/e	Passionné/e	Satisfait/e	PEUR		Agité/e	Ennuyé/e	TRISTESSE
Passionné/e	Énergique	Confortable	Affolé/e	IMPUISSANCE	Incertain/e		Angoissé/e
Encouragé/e	Rafraîchi/e	Relaxé/e	Méfiant/e	Brûlé/e	Inconfortable	COLERE	Chagriné/e
Ravi/e	Espiègle	Ancré/e	Alarmé/e	Claqué/e	Indécis/e	Agacé/e	Découragé/e
Exalté/e	Stimulé/e		Nerveux/se	Impuissant/e	Bouleversé/e	Amer/ère	Déçu/e
Reconnaisant/e	Excité/e	AMOUR	Anxieux/se	Décentré/e	Intrigué/e	Contrarié/e	Déprimé/e
Satisfait/e	Vif/ve	Affectueux/se	Paniqué/e	Démuni/e	Déconcerté/e	Dégoûté/e	Désespéré/e
Fier/ère	Fasciné/e	Reconnaisant/e	Bouleversé/e	Indisposé/e	Dérangé/e	Embêté/e	Engourdi/e
Soulagé/e	Intéressé/e	Apprécient/e	Choqué/e	Dépasse/e	Perdu/e	Exaspéré/e	Gêné/e
Inspiré/e	Captivé/e	Enchanté/e	Coupable	Las/se	Dérouté/e	Haineux/se	Honteux/se
Vibrant/e		Attendri/e	Soucieux/se	Léthargique	Perplexe	Hostile	Impuissant/e
Joyeux/se	SERENITE	Chaleureux/se	Effrayé/e	Épuisé/e	Ébahi/e	Avide	Misérable
	Décontracté/e	Nourri/e	Tendu/e	Vidé/e	Étonné/e	Impatient/e	Navré/e
JOIE	Détendu/e	Charmé/e	Engourdi/e	Éreinté/e	Sceptique	Irrité/e	Seul/e
Absorbé/e	Bienheureux/se	Compatissant/e	Terrifié/e	Fragile	Surpris/e	Jaloux/se	Vulnérable
Intrigué/e	Ébloui/e	Sensible	Pessimiste	Fatigué/e	Hébéte/e	Rancunier/ère	Indifférent/e
Créatif/ve	Calme	Vivant/e	Épouvanté/e		Troublé/e	Renversé/e	Démuni/e
Vivant/e	Prudent/e	Élogieux/se	Tourmenté/e		Engourdi/e	Froissé/e	

▲ « Faux-sentiments » : éviter les jugements masqués qui pointent l'autre et nous retire la responsabilité de nos sentiments

Jugé/e, abandonné/e, attaqué/e, blessé/e, contraint/e, critiqué/e, dévalorisé/e, envahi/e, humilié/e, harcelé/e, ignoré/e, incompris/e, méprisé/e, menacé/e, intimidé/e, maltraité/e, manipulé/e, menacé/e, pas écouté/e, pas accepté/e, rejeté/e, trahi/e, rabaissé/e, agressé/e...



3. Besoins : Ils sont à la base de nos sentiments. Nous les avons tous/tes en commun. Energie vitale qui nous mobilise pour agir dans le sens qui va nous faire croître.

Les besoins ne sont attachés ni à une personne en particulier, ni à un objet. Distinguer les besoins des moyens pour les satisfaire (les stratégies). A un besoin correspond une multitude de stratégies possibles.

BIEN ETRE

- Abri
- Alimentation
- Expression sexuelle
- Espace
- Lumière
- Mouvement
- Repos
- Ordre
- Respiration
- Stimulation sensorielle
- Sécurité affective
- Sécurité matérielle
- Préservation
- Protection
- Réconfort
- Douceur
- Lâcher-prise

ACCOMPLISSEMENT

- Apprentissage
- Authenticité
- Cohérence
- Beauté
- Harmonie
- Conscience
- Créativité
- Croissance
- Evolution
- Expression
- Inspiration
- Intégrité
- Paix
- Réalisation
- Sens
- Sincérité / honnêteté
- Spiritualité

INTERDEPENDANCE

- Acceptation (être accepté/e)
- Amour / affection / tendresse
- Appartenance
- Appréciation
- Chaleur humaine
- Confiance
- Considération
- Contribution à la vie
- Coopération
- Soutien
- Empathie
- Intimité, proximité
- Partage, participation
- Respect de soi / de l'autre
- Stimulation
- Transmission
- Connexion / dialogue

AUTONOMIE

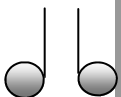
- Choix de ses rêves/objectifs/valeurs
- Choix des moyens de réaliser ses rêves
- Liberté
- Espace pour soi
- Affirmation de soi

CELEBRATION

- De la vie et des réalisations
- Des deuils et des pertes
- Partage des joies et des peines

JEU

- Amusement, rire
- Défolement
- Récréation
- Ressourcement



4. Demande : formulation d'une demande claire pour enrichir notre vie et celle des autres.

Une demande concrète, réaliste, réalisable et négociable.

—> demande à moi-même : **auto-empathie**.

—> demande à l'autre: **demande de connexion** ou **demande d'action**

Les demandes sont perçues comme des exigences lorsque leur destinataire est convaincu/e qu'il/elle sera critiqué/e ou puni/e s'il/elle n'obtempère pas.