

Les bases de la communication nonviolente

auto-empathie

écoute empathique

expression authentique

Qu'est-ce qui est vivant en moi ?
Qu'est-ce qui améliorerait ma qualité de vie ?

Qu'est-ce qui est vivant en toi ?
Qu'est-ce qui améliorerait ta qualité de vie ?

Pensées :

J'accueille ce que je me raconte,
mes jugements
sur moi ou sur l'autre,
pour mieux m'en détacher

Une trame
pour nous relier à nos vécus respectifs :

OBSERVATIONS

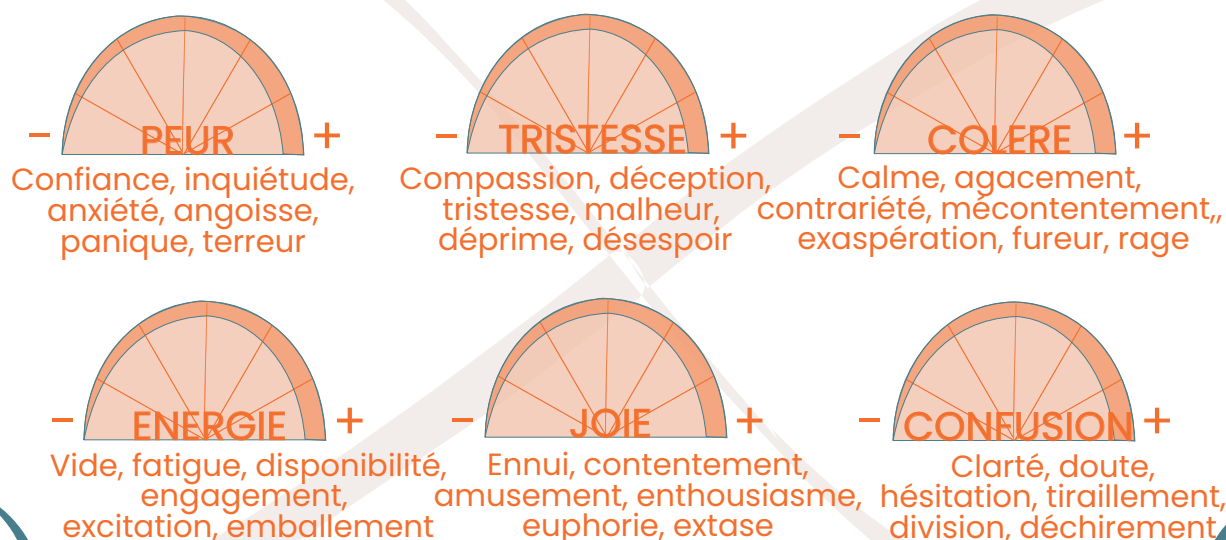
#interprétation/jugement

Quels sont les faits que je (tu) perçois ?

SENTIMENTS / SENSATIONS

#pensées

Qu'est-ce que je (tu) ressens ?



BESOINS:

#stratégies

Qu'est-ce que je (tu) aimerais vivre ?

Soins corporels alimentation hydratation élimination soin bien-être protection	Autonomie liberté exploration apprentissage acceptation des limites interdépendance confiance en soi trouver sa place se sentir exister	Empathie attention écoute considération échange authenticité compréhension reconnaissance soutien célébration des réalisations et des deuils	Intimité contact partage tendresse chaleur humaine amour
Sécurité sécurité physique sécurité matérielle sécurité affective confiance appartenance respect de ses limites intégrité dignité ordre	Jeu rire légèreté	Sens comprendre clarté repères	Détente/repos calme paix douceur respect de son rythme préservation du temps et de l'énergie
	Créativité expression choisir ses rêves accomplissement		Spiritualité communion

DEMANDE / STRATEGIE

#exigence

Qu'est-ce que je (tu) propose(s)
pour me/te/nous rendre la vie plus belle ?

La violence commence quand je pense que l'autre a les mêmes perceptions, sentiments, besoins ou ressources pour agir que moi.

Ma responsabilité dans la relation réside dans mon intention et mon attention.

Mon intention : nourrir ou pourrir la relation ?

Mon attention : sur le choix de mes mots, de mon comportement ET sur la manière dont l'autre les reçoit.

cultiver
l'attention
au vivant



Rouge
ouvert

<https://rouge-ouvert.fr>