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 ?

PEUR (− / +)
Confiance, inquiétude, anxiété, angoisse, panique, terreur

TRISTESSE (− / +)
Compassion, déception, tristesse, malheur, déprime, désespoir

COLERE (− / +)
Calme, agacement, contrariété, mécontentement,, exaspération, fureur, rage

ENERGIE (− / +)
Vide, fatigue, disponibilité, engagement, excitation, emballement

JOIE (− / +)
Ennui, contentement, amusement, enthousiasme, euphorie, extase

CONFUSION (− / +)
Clarté, doute, hésitation, tiraillement, division, déchirement

BESOINS:
#stratégies
Qu'est-ce que je (tu) aimerais vivre ?

Soins corporels
alimentation
hydratation
élimination
soin
bien-être
protection

Sécurité
sécurité physique
sécurité matérielle
sécurité affective
confiance
appartenance
respect de ses limites
intégrité
dignité
ordre

Autonomie
liberté
exploration
apprentissage
acceptation des limites
interdépendance
confiance en soi
trouver sa place
se sentir exister

Jeu
rire
légèreté

Créativité
expression
choisir ses rêves
accomplissement

Empathie
attention
écoute
considération
échange
authenticité
compréhension
reconnaissance
soutien
célébration des réalisations et des deuils

Sens
comprendre
clarté
repères

Intimité
contact
partage
tendresse
chaleur humaine
amour

Détente/repos
calme
paix
douceur
respect de son rytme
préservation du temps et de l'énergie

Spiritualité
communion

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

cultiver l'attention au vivant

Rouge ouvert

https://rouge-ouvert.fr

Document adapté de JL Sost - à partir de maintenant

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

Ma reponsabilité 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.