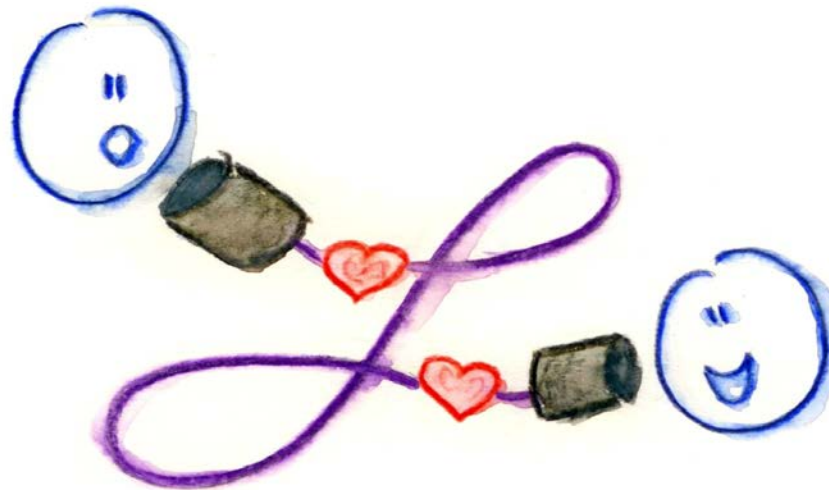


L'empathie, un moment magique de connexion

Communication NonViolente selon Marshall B. Rosenberg

Conférence Reiki

Evian 7 Mai 2016



Exercice

Echange à deux avec votre voisin/voisine.

Décidez entre vous qui commence (A et B)

1^{er} tour : A répond aux questions suivantes:

«Comment est-ce que je me sens à l'instant?»

«Pourquoi est-ce que c'est important pour moi d'être ici ce matin? »

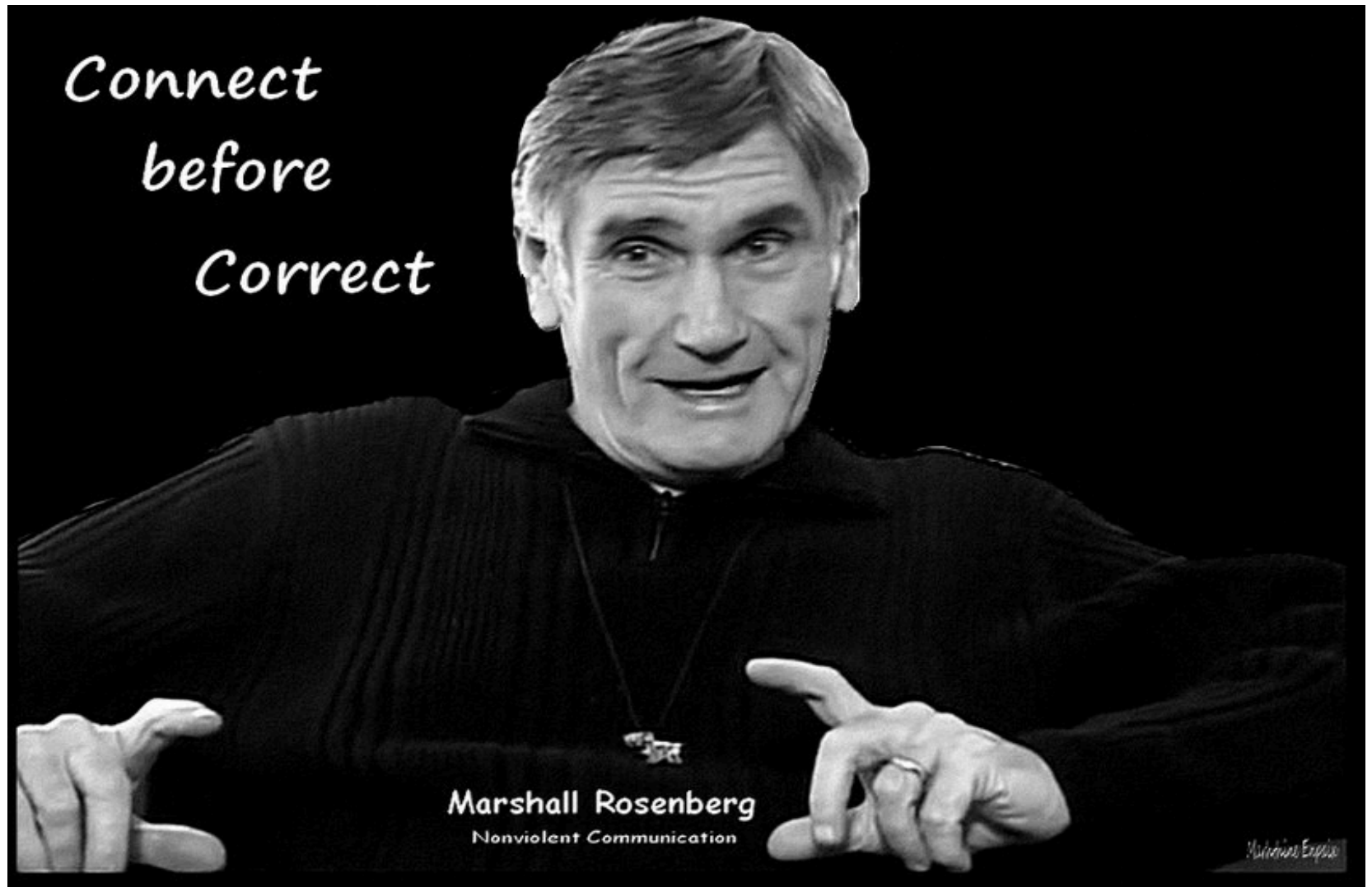
B écoute en silence tout en offrant son attention et sa présence

2^{ème} tour : B répond aux mêmes questions :

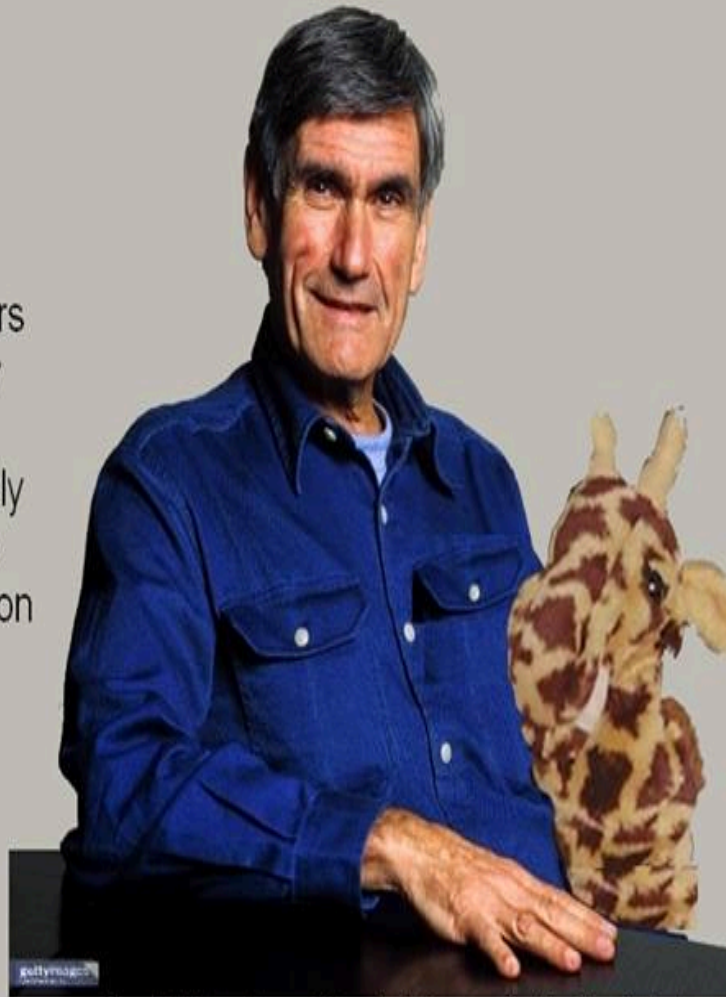
«Comment est-ce que je me sens à l'instant?»

«Pourquoi est-ce que c'est important pour moi d'être ici ce matin? »

A écoute en silence tout en offrant son attention et sa présence



From now on,
I choose to
emphatically
connect with others
so that I can fully
respect
the unique and holy
experience to be
found in each person
every moment.



A partir de maintenant,
je choisis de me relier
aux autres de manière
empathique,
afin de respecter pleinement
l'expérience unique et sacrée
que l'on peut rencontrer
chez chaque personne
à chaque instant.

Marshall Rosenberg - Père de la Communication Nonviolente

Né en 1934 et décédé en 2015 , Marshall Rosenberg a grandi aux EU.

1943 Détroit tensions raciales, émeutes avec plusieurs victimes.

ses camarades l'attendaient à la sortie des cours pour le tabasser parce qu'il était juif...

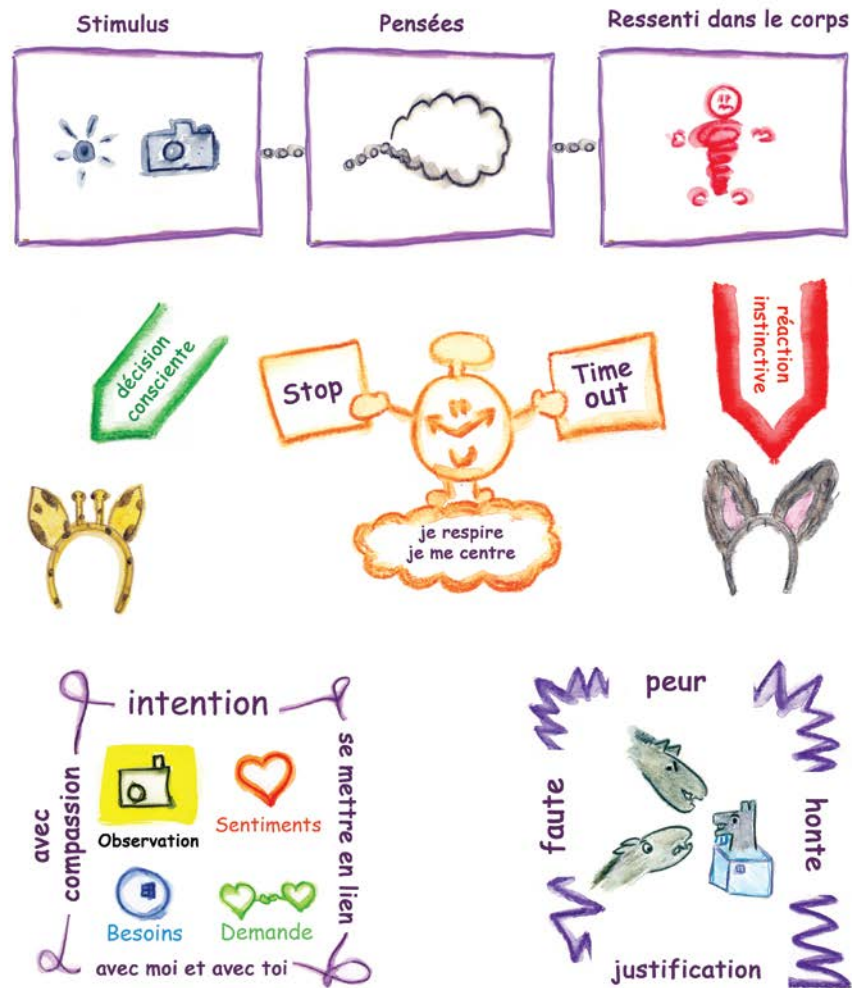
C'est à partir de ces événements, que Marshall Rosenberg n'eut de cesse de trouver un mode d'expression qui trouverait une alternative à la violence.

Au début des années 80, le processus de la Communication NonViolente. Il fonda ensuite le Centre pour la Communication NonViolente, organisation à but non lucratif destinée à promouvoir cet art du dialogue invitant à une bienveillance mutuelle.

le processus de la CNV est connu dans une quarantaine de pays. Ces formatrices et formateurs s'adressent à des: pédagogues, élèves et étudiants, parents, dirigeants et personnel d'entreprise, professionnels de la santé physique et mentale, avocats, juges, prisonniers, agents de police...

Merci à Isabelle Padovani pour ce texte www.cnv-ip.com

cnv au ralenti







Journal de la Girafe



mes/tes pensées



mon/ton observation



mes/tes sentiments



mes/tes besoins



ma/ta demande



donnée:

pensées continue

empathikon
www.empathikon.de

GNLIEP
Groupe National
Lutte contre l'Enfance
www.gnliep.fr

OBSERVATION



J'entends



Je vois



Je ressens



Je goûte



Je sens

Sylvie Hörning-Thalmann www.callimani.ch Connection & Communication



PENSEES



Sentiments



BESOINS



Les besoins sont comme des perles qui
symbolisent ce qui nous est précieux.

Les besoins s'équivalent et sont universels.

Les besoins sont l'énergie de la VIE.

Multiples besoins cohabitent dans nous.

DEMANDE

Quel est le prochain pas, que je veux entreprendre?

A) Voudrais-je savoir si mon vis-à-vis m'a entendu et compris?



B) Voudrais-je savoir comment va mon vis-à-vis, ce dont il/elle a besoin?



C) Est-ce que j'aspire à trouver une solution commune?



Les demandes sont concrètes, se situent dans le présent et répondent à la situation actuelle.
Elles sont libres d'expectatives
et acceptent un NON comme réponse.

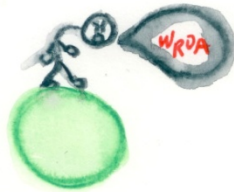
Réduire la tension

Réduire la tension



→ Respirez

→ Stop



→ Cri girafe

→ 1 2 3 4 5 6 ...



→ Quitter la pièce



En ce moment, une collecte de fonds est lancée pour la réalisation d'un film-documentaire sur l'impact de la CNV dans le monde : il s'agit du projet Big Dream, initié par Saleem Ebrahim, formateur certifié du CNVC et réalisé par Geneviève Roger.

Pour la première fois, l'œuvre de Marshall Rosenberg et l'ampleur mondiale de la CNV seront portées à la connaissance d'un grand public.

Si vous souhaitez soutenir ce projet, vous pouvez vous rendre sur la page du site de crowdfunding qui lui est dédiée

<http://www.kisskissbankbank.com/big-dream>

La Communication NonViolente en francophonie

www.nvc-europe.org