

COMMUNICATION

NON violente

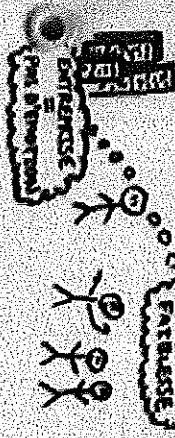
1 PARTAGER LES FAITS

NOUS AVONS
RAREMENT APPRIS
À ÉCOUTER NOS ÉMOTIONS...

NE PAS
S'ASSURER

... ET À L'INCE
ADULTE, ELLES SONT
SOUVENT TABOU

ÉMOTION
PARADOXE



2 IDENTIFIER SON SENTIMENT

PRENDRE LE TEMPS
DE LE/LES RECONNAÎTRE...

... JE NE
SENS...

... ET L'EXPRIMER À L'AUTRE POUR
QU'IL/ELLE COMPRENNE NOTRE ÉTAT

OU JE

3 IDENTIFIER SON BESOIN

LES SENTIMENTS QUE
NOUS ÉPROUVONS NOUS
SIGNAIENT DES BESOINS...

SENTIMENT BESOIN
SANTISFAIT
DÉSAPPRÉHENSIF

... QUE NOUS IGNORONS
BIEN SOUVENT... L'UN
COMME L'AUTRE !

BESOINS
ATTENTION
ZONE D'ATTENTION

IDENTIFIER ET PARTAGER
SES BESOINS

... C'EST À MON
BESOIN

SYMPTÔME
CAUSE

UNE DEMANDE DOIT ÊTRE
CLAIRE

4 FAIRE UNE DEMANDE

FORMULER UNE DEMANDE
POUR RÉPONDRE AUX BESOINS
EX PRIMÉS

... POSITIVE...
... ET NÉCESSAIRE

... ET NÉCESSAIRE

POURRAIS
TU...

COMMENT EXPRIMER
CE QUE JE RESSENS
SANS EXPRIMER

DÉCRIRE SANS
JUGEMENT...

PROFITE !
QUAND
T'ATTENDS
QU'...

LES FACTS...
... EN S'ASSURANT D'ÊTRE
PRÉCIS

SE ME
SENTIMENTS
TRISTE
EN CAUSE
PARTAGE
HEUREUX
VOUS AVEZ

@BLOCLUS



Accords Tolteques – Don Miguel RUIZ

Et mon grain de sel

QUE TA PAROLE SOIT IMPECCABLE Parle avec intégrité Ne dis que ce que tu penses N'utilise pas de parole contre toi-même ni pour médire d'autrui. Considère à priori, et jusqu'à la preuve du contraire, que l'autre fait de même.	NE PRENDS RIEN PERSONNELLEMENT Ce que les autres disent ou font n'est qu'une projection de leur propre réalité et de leur rêve personnel. Lorsque tu es immunisé contre cela, tu n'es plus victime de souffrance inutile. Il en va de même pour toi, ta parole reflète ta propre perception de la réalité.
NE FAIS PAS DE SUPPOSITION Aie le courage de poser des questions et d'exprimer tes vrais désirs et besoins. Communique avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. Cet accord seul peut changer ta vie. Evite ainsi d'interpréter ce que l'autre pense ou dit.	FAIS TOUJOURS DE TON MIEUX Ton mieux change d'instant en instant. Quelles que soient les circonstances, fais simplement de ton mieux ainsi tu éviteras de te juger, de culpabiliser et d'avoir des regrets. Considère aussi que l'autre fait ou a fait de son mieux.

L'idée est de mettre en œuvre ce qui est possible pour être dans une position relationnelle équitable : **Je suis OK, tu es OK.**