

Imprimez votre triptyque de poche

pliez ici

pliez ici

AUTOEMPATHIE

Quelle est mon intention ?
Je porte mon attention sur...

J'accueille tous mes **JUgements** et **REPROCHES** envers l'autre et envers moi

Je me relie à mon **RESSENTI CORPOREL** et à mon **SENTIMENT**
« Je me sens... »

Je me relie à mon **BESOIN**
« Parce que j'ai besoin de... »
« Parce que ce qui est important pour moi c'est... »

Je me relie à ma **DEMANDE**
Est-ce que j'ai l'élan de...
écouter ce que me fait une demande que vit l'autre ? à moi-même ? exprimer à l'autre ce que je vis ?

Empathie silencieuse vers l'autre

Ses sentiments ?
Ses besoins ?

EXPRESSION AUTHENTIQUE

J'accueille ton **SENTIMENT**
« Est-ce que tu te sens... ? »

J'écoute ce que tu vis

J'exprime mon **SENTIMENT**
« Je me sens... »

J'exprime mon **BESOIN**
« Parce que j'ai besoin de... »
« Parce que ce qui est important pour moi c'est... »

J'exprime mon **SENTIMENT**
« Quand tu dis ou fais ça... »

J'exprime ce que je vis

J'exprime mon **BESOIN**
« Parce que ce qui est important pour moi c'est... »

Je fais une **DEMANDE** de :

1- Validation
« Est-ce que c'est ça ? »

2- Connexion
« Est-ce que tu peux te dire ce que ça me fait quand tu dis ça ? »

3- Action
« Est-ce que quelque chose peut être fait ? »

1- Reformulation
« Est-ce que tu peux me dire ce que tu as compris de mes besoins ? »

2- Connexion
« Est-ce que tu peux me dire ce que ça te fait quand je te dis ça ? »

3- Action
« Est-ce que tu serais d'accord pour... ? »

ECOUTE EMPATHIQUE



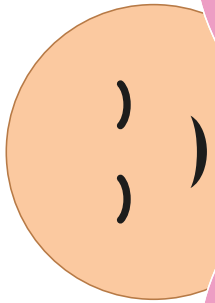
La CNV,
un art de vivre
avec soi-même
et avec les autres

**JOIE
& PAIX
pour
2021!**

www.apartirdemaintenant.com



MON SENTIMÈTRE



SENTIMENTS AGRÉABLES

JOIE & LIBERTÉ

Amusé.e
Content.e
Ravi.e
Enchanté.e
Fier.e
Fortifié.e
Gale.e
Heureux.se
Inouciant.e
Joyeux.se
Léger.ère
Libre
Lumineux.se
Enthousiasmé.e
Optimiste
Pétillant.e
Rayonnant.e
Satisfait.e
Comblé.e
Euphorique
Excité.e
De bonne humeur
Four-folle de joie

INTÉRÊT

Curieux.se
Centré.e
Déterminé.e
Ehahi.e
Emouvillé.e
Engagé.e
Etomné.e
Excité.e
Intéressé.e
Inspiré.e
Motivé.e
Ouvert.e
Nourri.e
Passionné.e
Stimulé.e
Surpris.e
Attiré.e
Fasciné.e

ÉNERGIE

Plein.e
d'énergie
Animé.e
Rassasié.e
Remonté.e
Vivifié.e
Plein.e
de courage
Indifférent.e
Ragallardi.e
Plein.e de vie
Régénéré.e
Surexcité.e

CALME

En paix
À l'aise
Calmé
Confiant.e
Confortable
Détendu.e
Paisible
Rasséréiné.e
Rassuré.e
Relaxé.e
Allié.gé.e
Serein.e
Soulagé.e
Sûr.e de
moi
Tranquille
Zen

COLÈRE

Grognon
Agacé.e
Contrarié.e
Crispé.e
Mécontent.e
Frustré.e
Impatient.e
En avoir marre
Irrité.e
Insatisfait.e
Algrie
Dégouté.e
Ecoeuré.e
Fâché.e
Remonté.e
Enervé.e
En colère
Choqué.e
Exaspéré.e
A bout
Ulcéré.e
Furieux.se
Hors de moi

SENTIMENTS DÉSAGRÉABLES

CONFUSION

Contus.e
Etomné.e
Indécisé.e
Mal à l'aise
Hésitant.e
Embêté.e
Emuillé.e
Dépassé.e
Embarassé.e
Divisé.e
Partagé.e
Préoccupé.e
Déconcerté.e
Démuni.e
Perplexe
Désorienté.e
Agoûté.e
Anxieux.se
Tiraillé.e
Déchiuré.e
Perdu.e
Abasourdi.e

TRISTESSE

Mélancolique
Dégû.e
Cafardeux.se
Malheureux.se
Seule
Triste
Amer
Peiné.e
Sensible
Fragile
Touché.e
Désolé.e
Impuissant.e
Déprimé.e
Découragé.e
Démoralisé.e
Abattu.e
Chamboulé.e
Accablé.e
Aneanti.e
Démuni.e
Désabusé.e
Horifié.e
Paralysé.e
Dévasté.e
Terrorisé.e

PEUR

Gené.e
Inquiet.e
Prudent
Tendu.e
Crispé.e
Agité.e
Perturbé.e
Nerveux.se
Sur la
defensive
Préoccupé.e
Pessimiste
Réticent.e
Vigilant.e
Apeuré.e
Angoissé.e
Anxieux.se
Bloqué.e
Effrayé.e
Affolé.e
Panicqué.e
Horifié.e
Paralysé.e
Terrorisé.e

FATIGUE

Las.se
Fatigué.e
Endormi.e
Crevé.e
Lessivé.e
Épuisé.e
Vidé.e
A bout

AUTRES

Ecoeuré.e
Honteux.se
Indifférent.e
Débordé.e
Épuisé.e
Démotivé.e
Souffrant.e

pliez ici

pliez ici

BESOINS - ÉLANS DE VIE

SURVIE
Abri
Air-Respiration
Alimentation
Chaleur
Chaleur
Eau
Évacuation
Guérison
Lumière
Mouvement
Repos
Reproduction
Sécurité affective
Sécurité matérielle

CELEBRATION...

... des réalisations
... des deuils et des pertes
Fêter
Honorer
Partager joies et peines
Rendre grâce

BIEN-ÊTRE

Beauté
Calme - Paix
Confort
Défoulement

Réciprocité
Reconnaissance
Respect
Se sentir à sa place
Soin
Soutien
Tendresse
Tolérance
Trouver sa place
Voir

REALISATION-SENS

Acceptation de ses limites
Accomplissement
Affirmation de soi
Amour de soi
Apprentissage
Appropriation de son pouvoir

Autonomie
Avoir un but
Choisir ses valeurs, rêves et buts
Clairé
Coherence
Confiance en soi
Connaissance de soi
Connexion à soi

Co-création
Collaboration
Communion
Compassion
Compréhension
Concentration
Confiance
Connexion
Considération
Contact
Coopération
Délicatesse
Douceur
Echange - Partage
Ecoute

Empathie
Équité
Équilibre entre donner et recevoir
Être vu e dans la beauté de qui je suis
Expression sexuelle
Gratitude (donner & recevoir)
Inclusion - Intégration
Interdépendance
Intimité
Ouverture
Prendre soin
Présence

RELATION

Accueil
Acceptation
Amour
Authenticité
Appartenance
Appréciation
Attention
Bienveillance
Chaleur humaine

Contribuer
Créativité - Création
Croissance
Découverte
Efficacité (usage temps et énergie)
Évolution
Expérimenter
L'intensité de la vie
Exploration
Expression
Indépendance
Inspiration
Intégrité
Liberté
Lucidité (voir ce qui est)
Offrir ce que je suis
Présence (à soi, à ce qui est)
Se sentir exister
Sens de sa propre valeur
Sens, signification de sa vie
Sérénité
Spontanéité
Unité avec ce qui est

