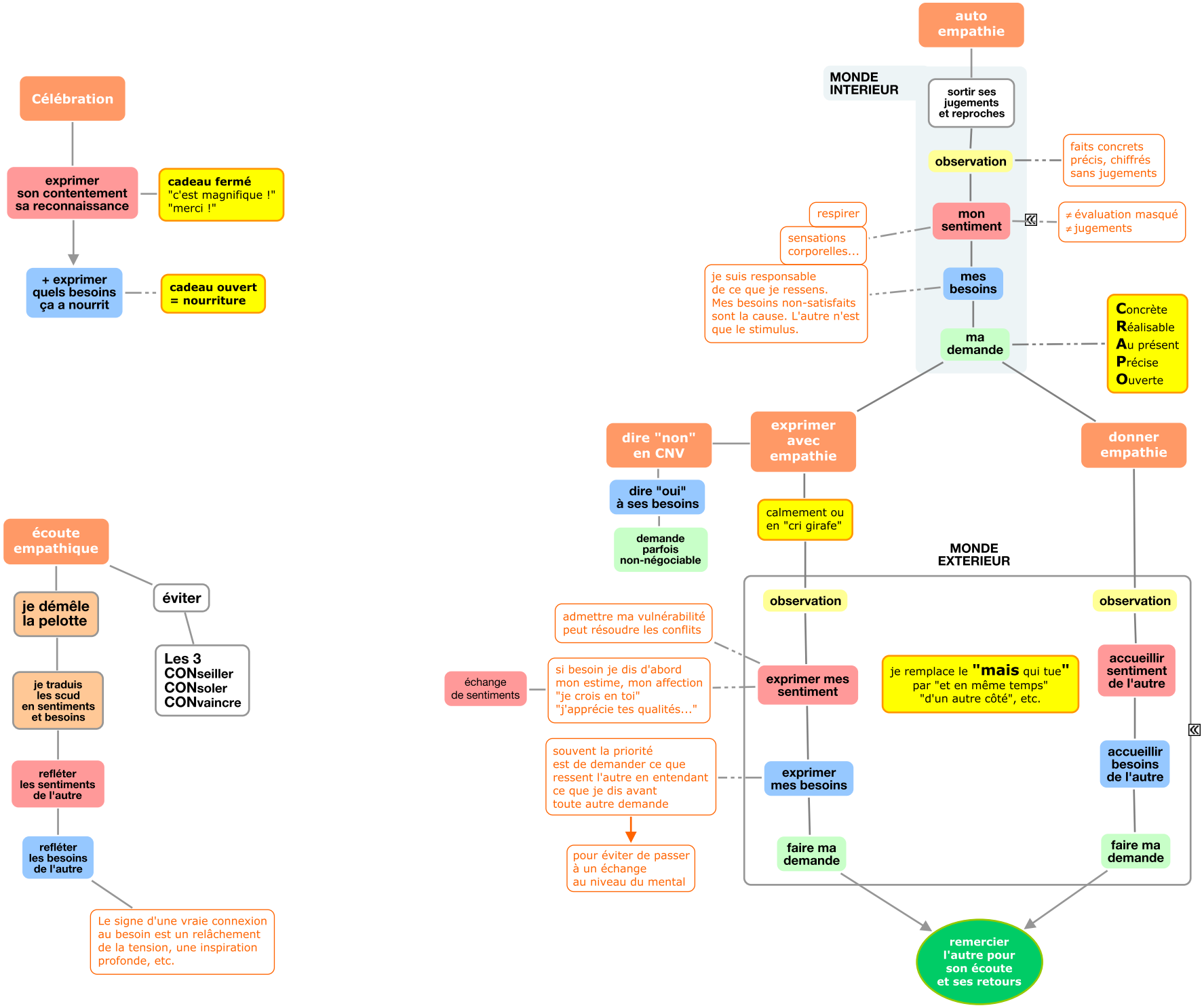
Célébration
exprimer son contentement sa reconnaissance
cadeau fermé "c'est magnifique !" "merci !"
+ exprimer quels besoins ça a nourrit
cadeau ouvert = nourriture
écoute empathique
je démêle la pelotte
éviter
Les 3 CONseiller CONsoler CONvaincre
je traduis les scud en sentiments et besoins
refléter les sentiments de l'autre
refléter les besoins de l'autre
Le signe d'une vraie connexion au besoin est un relâchement de la tension, une inspiration profonde, etc.
auto empathie
MONDE INTERIEUR
sortir ses jugements et reproches
observation
faits concrets précis, chiffrés sans jugements
respirer
sensations corporelles...
mon sentiment
≠ évaluation masqué ≠ jugements
je suis responsable de ce que je ressens. Mes besoins non-satisfaits sont la cause. L'autre n'est que le stimulus.
mes besoins
ma demande
Concrète Réalisable Au présent Précise Ouverte
dire "non" en CNV
exprimer avec empathie
donner empathie
dire "oui" à ses besoins
demande parfois non-négociable
calmement ou en "cri girafe"
MONDE EXTERIEUR
observation
observation
admettre ma vulnérabilité peut résoudre les conflits
échange de sentiments
si besoin je dis d'abord mon estime, mon affection "je crois en toi" "j'apprécie tes qualités..."
exprimer mes sentiment
je remplace le "mais qui tue" par "et en même temps" "d'un autre côté", etc.
accueillir sentiment de l'autre
souvent la priorité est de demander ce que ressent l'autre en entendant ce que je dis avant toute autre demande
exprimer mes besoins
accueillir besoins de l'autre
pour éviter de passer à un échange au niveau du mental
faire ma demande
faire ma demande
remercier l'autre pour son écoute et ses retours