

Exprimer avec clarté ce qui se passe en moi sans jugement ni exigence

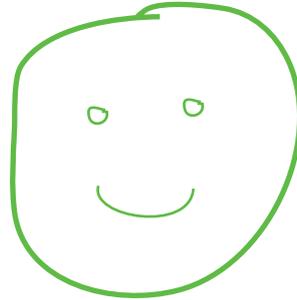
La CNV

la Communication Non Violente

la Situation

Description factuel de la réalité :
Ce que je pense,
ce que je vois...

L'intelligence intellectuelle,
la raison, l'esprit de synthèse et d'analyse



le Ressenti

Ce que je sens.

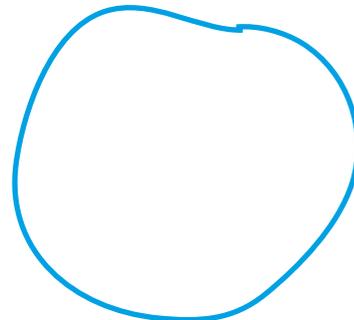
L'intelligence émotionnelle,
intuitive, spirituelle.
Les sentiments



le Besoin

Ce que j'aimerais,
ce à quoi je tiens...

Les besoins et les valeurs.
L'élan de vie,
ce que j'ai «dans le ventre».



les Actions

« Serait-tu d'accord pour faire... »

Les actions concrètes,
réalisables en langage affirmatif,
que je voudrais voir entreprises,
dans l'instant présent.

