

UNE PRATIQUE AU SERVICE DE LA CONNEXION AU VIVANT

L'intention de la Communication Non Violente est de créer une qualité de connexion avec la vie en soi, nous permettant d'être au contact des énergies de vie qui nous traversent en harmonie avec l'ensemble du vivant (humains, animaux, arbres, plantes...).

Le terme Communication Non Violente est réducteur pour décrire l'ensemble de ses possibilités. C'est un art de vivre, une pratique quotidienne de pleine conscience qui va bien au delà de la communication.

Pour cela, la CNV s'appuie sur plusieurs étapes pour favoriser cette connexion.

Pour vivre cette reliance, nous reconnaissons que :

- une force, indépendante de notre volonté, nous permet d'être vivant
- nous ne choisissons pas nos envies, nos sensations corporelles
- nous sommes notre propre guide
- seul l'instant présent existe
- les mots sont des murs ou des fenêtres

ÉNERGIES DE VIE/ FONCTIONS DE VIE

Énergies fondamentales qui nous animent comme la respiration, les battements de notre coeur. Ces énergies sont en nous, elles existent indépendamment de notre volonté et nous invitent à agir : nous n'avons aucun contrôle sur elle. En CNV, il n'y a pas de hiérarchie, ni de rivalité des fonctions de vie.

Nos sensations corporelles sont un indicateur de leur niveau de manifestation.

FONCTIONS PRIMAIRES

Abri
Air, Respiration
Alimentation
Évacuation
Hydratation
Lumière
Repos
Reproduction (survie espèce)
Mouvement, exercice
Rythme (respect du)

SÉCURITÉ

Confiance
Harmonie
Paix
Préservation du temps et de l'énergie
Protection
Réconfort
Sécurité (affective et matérielle)
Soutien

LIBERTÉ

Autonomie
Indépendance
Émancipation
Libre arbitre (exercice de son...)
Spontanéité
Souveraineté

RÉCRÉATION

Défolement, détente
Jeu
Récréation
Ressourcement
Rire

BESOINS RELATIONNELS

Appartenance
Attention
Communion
Compagnie
Contact
Empathie
Intimité
Partage
Proximité
Amour
Chaleur humaine
Délicatesse, tact
Honnêteté, sincérité
Respect

IDENTITÉ

Cohérence, accord avec ses valeurs
Affirmation de soi
Appartenance identitaire
Authenticité
Confiance en soi
Estime de soi / de l'autre
Évolution
Respect de soi / de l'autre
Intégrité

PARTICIPATION

Contribuer au bien être ou à l'épanouissement de soi / de l'autre
Coopération
Concertation
Co-création
Connexion
Expression
Interdépendance

ACCOMPLISSEMENT DE SOI

Actualisation de ses potentialités
Beauté
Création
Expression
Inspiration
Réalisation
Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves...
Évolution, apprentissage
Spiritualité

SENS

Clarté
Comprendre
Discernement
Orientation
Signification
Transcendance
Unité
Communion

CÉLÉBRATION

Appréciation
Contribution à la vie (des autres/de la mienne)
Partage des joies et des peines
Prendre la mesure de deuil et de la perte
Ritualisation
Reconnaissance, gratitude

SENSATIONS CORPORELLES

Nous choisissons de porter notre attention en priorité sur nos sensations corporelles avant de les nommer spontanément en terme de sentiments ou émotions et ainsi être au plus proche de l'expérience vécue. Notre corps est notre guide, porteur de messages.

EXEMPLES DE SENSATIONS CORPORELLES

Gorge nouée, serrée / Je sens une contraction au niveau de ... / J'ai des palpitations à tel endroit / Je sens tel muscle contracté / Je sens des fourmis ici / Mon rythme cardiaque s'accélère / Ma respiration est ample / Je sens de la densité au niveau de mon ventre

Sentiments avec lesquels nous sommes confortables

SÉRÉNITÉ

calme
serein
tranquille
détendu
paisible
apaisé
soulagé
sensible
absorbé
concentré
en confiance
satisfait
relaxé
centré
béat
zen
détaché
rassuré
comblé
confiant
ouvert
inspiré
rasséréné
centré
à l'aise
décontracté
confortable

AMOUR

amical
sensible
plein d'affection
empli de tendresse
plein d'appréciation
compatissant
reconnaisant
nourri
en expansion
ouvert
émerveillé
plein de gratitude

JOIE

gai
heureux
léger
en expansion
excité
joyeux
frémissant de joie
de bonne humeur
satisfait
ravi
réjoui
plein de courage
reconnaisant
confiant
inspiré
soulagé
rassuré
touché
épanoui
gonflé à bloc
béat
hilare
transporté de joie
en effervescence
en extase

INTÉRÊT

curieux
intrigué
captivé
ébloui
boulversé
éveillé
mobilisé à
passionné
fasciné
électrisé

SURPRISE

ébahi
étonné
surpris

GAÏÉTÉ

égayé
enjoué
plein d'énergie
revigoré
enthousiaste
plein d'entrain
rafraîchi
stimulé
d'humeur espiègle
plein de vie
vivifié
exubérant
étourdi
aventureux
émoustillé
pétillant
admiratif
alerte
amusé
attendri
attentif
aux anges

ET ENCORE

bien disposé
délivré
ému
en sécurité
enchanté
encouragé
exalté
léger
libre
ragaillard
rassasié
régénéré
regonflé
remonté
sûr de soi
surexcité

Sentiments avec lequel nous sommes moins confortables

Ne jugeons pas nos sensations corporelles, n'employons pas de mots comme agréable / désagréable.

TRISTESSE

navré
peiné
mélancolique
sombre
découragé
désabusé
en détresse
déprimé
d'humeur noire
consterné
démoralisé
désespéré
dépité
seul
impuissant
sur la réserve
mécontent
malheureux
chagriné
cafardeux
blessé
abattu
débordé

PEUR

alarmé
apeuré
angoissé
anxieux
inquiet
effrayé
gêné
transi
tendu
sur ses gardes
bloqué
craintif
avec la trouille

COLÈRE

en colère
enragé
exaspéré
agacé
contrarié
nerveux
irrité
qui en a marre
amer
plein de ressentiment
horripilé
crispé
ulcéré
excédé

TERREUR

Terrifié
horrifié
glacé de peur
paniqué
terrorisé
épouvanté

FUREUR

furieux
hors de soi
enragé
(fou) furieux

FATIGUE

épuisé
inerte
léthargique
indifférent
ramolli
las
dépassé
impuissant
lourd
endormi
saturé
sans élan
rompu

SURPRISE

stupéfait
perplexe
sidéré
choqué
effaré
dépassé
abasourdi
ébahi
hésitant
démuni
désorienté
décontenancé
étonné
intrigué

CONFUSION

perplexe
hésitant
troublé
inconfortable
embrouillé
tiraillé
partagé
déchiré
embarrassé
embêté
mal à l'aise
frustré
méfiant
bloqué
agité

DÉGOUT

dégouté
écoeuré

ET ENCORE

fragile
vulnérable
ahuri
impatient

INTERPRÉTATIONS, JUGEMENTS MASQUÉS, FAUX SENTIMENTS

Les mots suivants sont des abus de langage et ne décrivent pas la réalité de ce qui est vécu. Ils créent une dépendance, une victimisation, culpabilisant l'autre en nous enlevant notre pouvoir. Ces mots expriment implicitement :

- ce que nous pensons que les autres font (exclu, humilié...)
- nos jugements sur nous-même, ce que nous pensons être (nul, ridicule...)
- les jugements que les autres portent sur nous (incompétent...)

Nous éviterons d'utiliser des expressions comme "je sens que tu ...", "j'ai le sentiment que ...", qui exprime une pensée (ce que je crois ou ce que je crains) et non ce que je ressens.

ACCUSATION

accusé
blâmé
coupable
entraîné
fautif
jugé
pris en faute
surchargé

ATTAQUE

acculé
agressé
agrippé
arraché
attaqué
bousculé
écrasé
harcelé
insulté
menacé
mis sous pression
offensé
piégé
pressuré
provoqué
surchargé
surmené
vaincu
violé

DOMINATION

bridé
contraint
coincé
dominé
etouffé
forcé
humilié
maltraité
materné
méprisé
mis en cage
obligé
persécuté
piétiné
protégé
rabaissé
ridiculisé
sali

DÉVALORISATION

bête
déconsidéré
dévalorisé
diminué
inadéquat
incapable
incompétent
indigne
intimidé
minable
nul
pas important
sans valeur
stupide

TROMPERIE

dupé
escroqué
exploité
floué
manipulé
piégé
refait
roulé
trahi
trompé
utilisé

REJET

abandonnée
délaisé
détesté
écarté
ignoré
incompris
indésirable
invisible, pas vu,
pas entendu
isolé
jeté / rejeté
laissé pour compte
largué
négligé
nié
pas accepté
pas apprécié
pas cru