
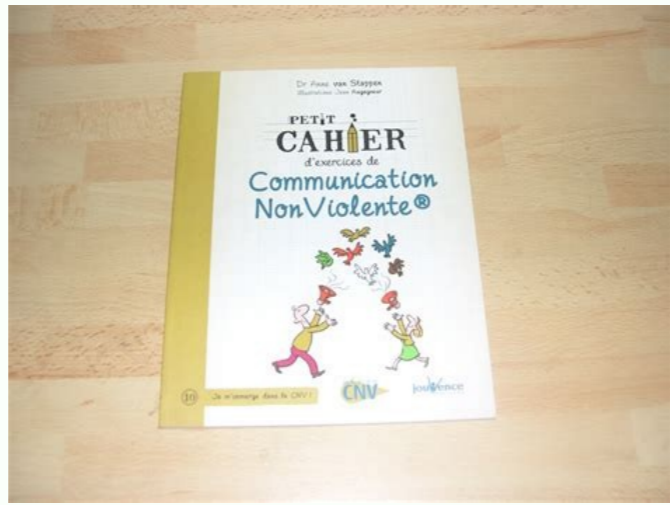


I'm not robot  reCAPTCHA

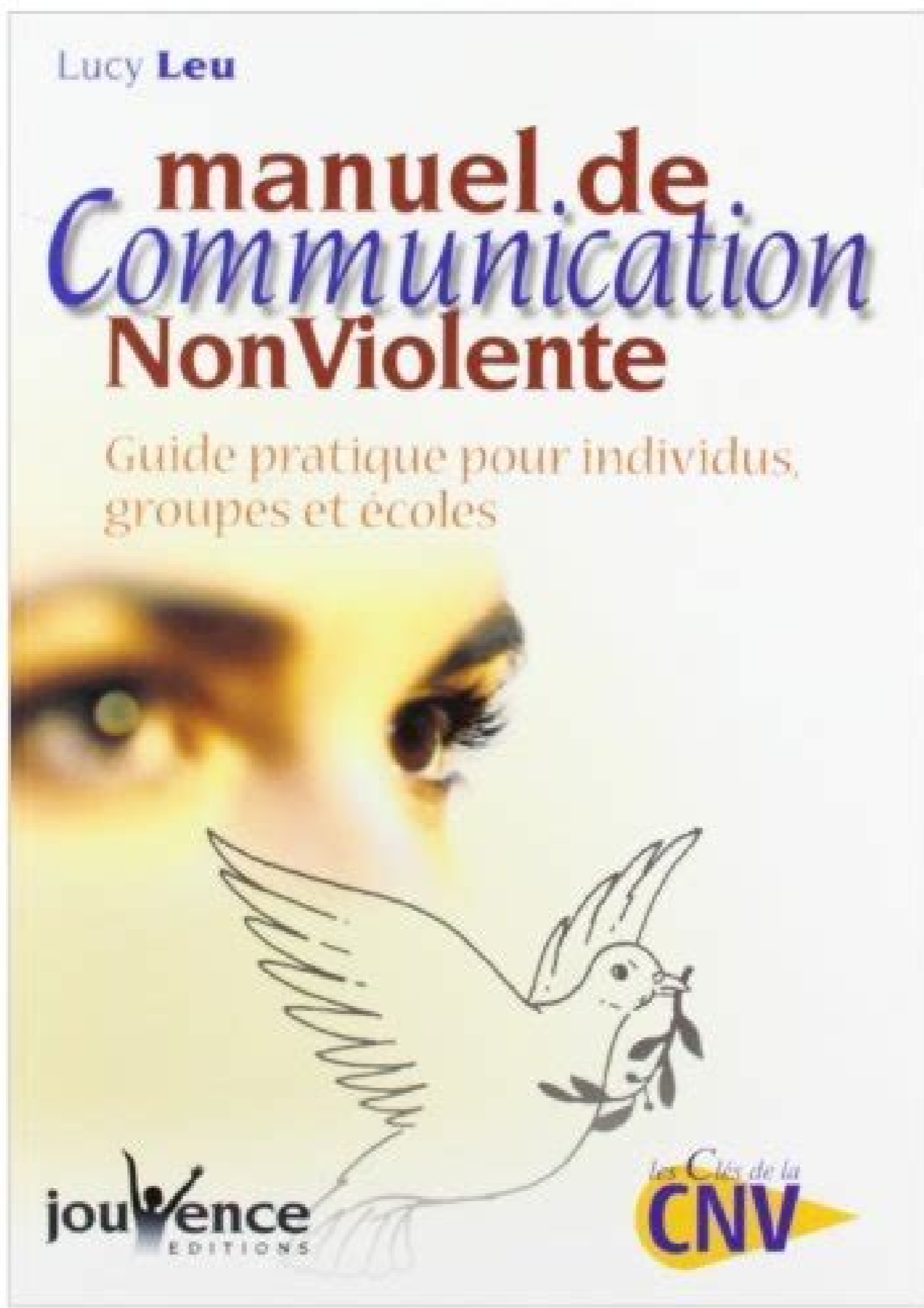
**I am not robot!**

## Manuel de communication non violente exercices individuels et collectifs

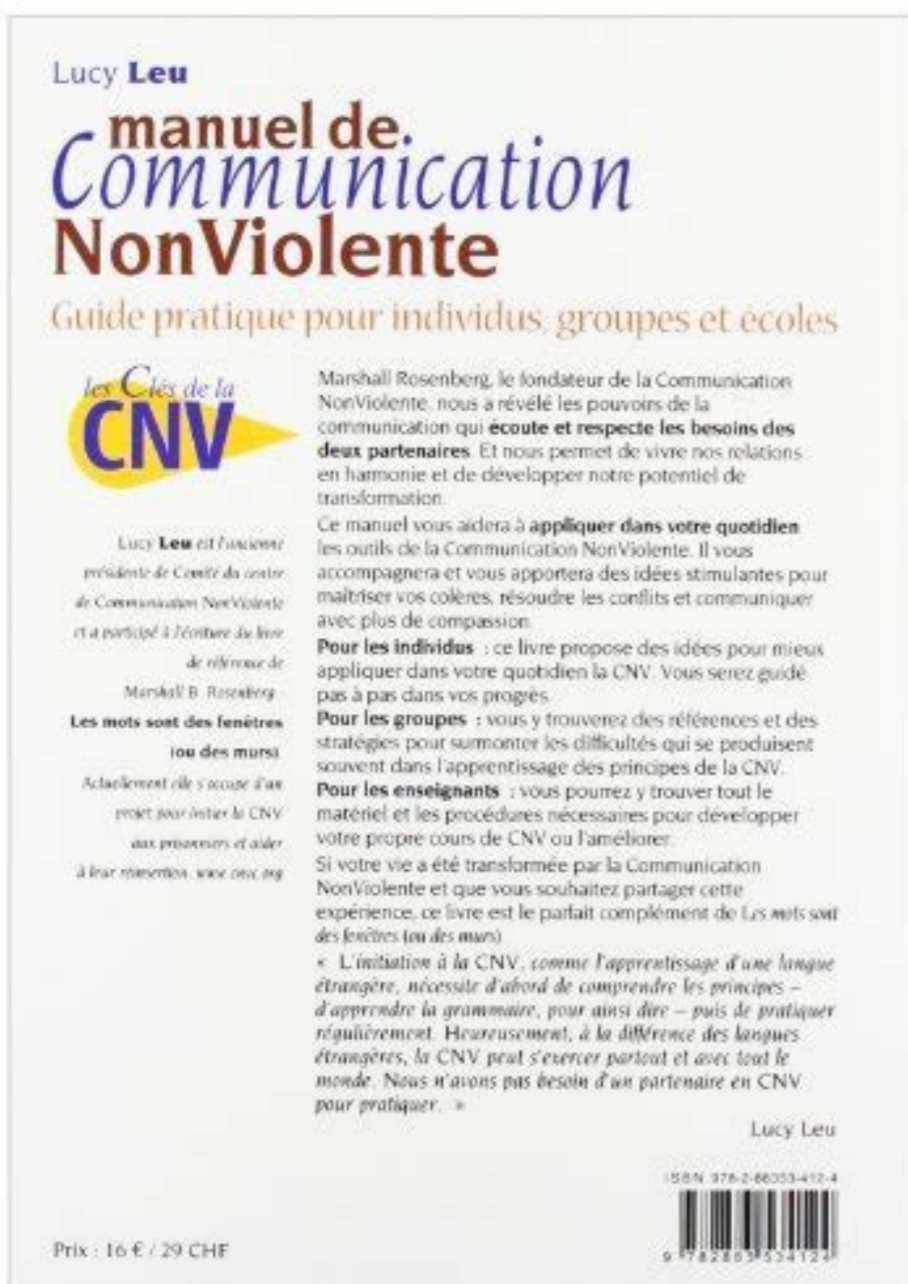
Aller au contenu Aller à la recherche Aller à l'aide Accueil Informations sur le livre Le célèbre livre de Marshall Rosenberg Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) a révélé le pouvoir d'un nouveau type de relation avec les autres. Ces relations – famille, amis, collègues, étudiants, enseignants, etc. – possèdent un potentiel immense de transformation positive et de renouveau, y compris pour soi-même, pour peu que l'on accède à une communication de qualité, compréhensive, respectueuse et authentique. zifaxolokuo Cet ouvrage de Lucy Leu est un manuel d'accompagnement qui permet de mieux comprendre et appliquer les outils de Marshall Rosenberg, mentalement, en paroles et en actions. xakotgiyamino Il propose au lecteur des exercices pratiques pour chaque chapitre des Mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs), et il fournit des aides précieuses pour appliquer la Communication NonViolente dans sa vie : faire face à la colère, résoudre les conflits, améliorer ses relations et les vivre dans une relation plus compassionnelle. Il peut être utilisé de manière individuelle ou lors de travaux de groupes ou de séminaires. Un nouveau chapitre est ajouté, correspondant au nouveau chapitre du livre de Marshall Rosenberg, dont la nouvelle édition augmentée paraît simultanément. kosusarizipi Auteur : Leu, Lucy Contributeur : Baut-Carlier, Farrah Éditeur : Paris, La Découverte, 2016 Genre : Essai Langue : français. Description du livre original : 1 vol. (232 p.) ISBN : 9782707188809. Domaine public : Non Daisy voix de synthèse (4h 32mn) Daisy texte PDF Page de Titre La CNV en quelques mots Avant-propos Quelques mots sur les girafes et les chacals Remerciements Introduction L'objectif de cet ouvrage Suggestions pour l'utilisation de cet ouvrage Pratiquer seul Pratiquer ensemble Créer un groupe de pratique Se souvenir de l'objectif et prendre son temps 1. xekiwoce Trouver des moyens de vous souvenir de l'objectif qui vous rassemble 2. Prendre le temps Animer le cercle de pratique 1. ywajucuropiye L'animateur sert le cercle de quatre manières 2.



Cet ouvrage de Lucy Leu est un manuel d'accompagnement qui permet de mieux comprendre et appliquer les outils de Marshall Rosenberg, mentalement, en paroles et en actions. Il propose au lecteur des exercices pratiques pour chaque chapitre des Mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs), et il fournit des aides précieuses pour appliquer la Communication NonViolente dans sa vie : faire face à la colère, résoudre les conflits, améliorer ses relations et les vivre dans une relation plus compassionnelle. Il peut être utilisé de manière individuelle ou lors de travaux de groupes ou de séminaires. Un nouveau chapitre est ajouté, correspondant au nouveau chapitre du livre de Marshall Rosenberg, dont la nouvelle édition augmentée paraît simultanément. kosusarizipi Auteur : Leu, Lucy Contributeur : Baut-Carlier, Farrah Éditeur : Paris, La Découverte, 2016 Genre : Essai Langue : français. Description du livre original : 1 vol. (232 p.) ISBN : 9782707188809. Domaine public : Non Daisy voix de synthèse (4h 32mn) Daisy texte PDF Page de Titre La CNV en quelques mots Avant-propos Quelques mots sur les girafes et les chacals Remerciements Introduction L'objectif de cet ouvrage Suggestions pour l'utilisation de cet ouvrage Pratiquer seul Pratiquer ensemble Créer un groupe de pratique Se souvenir de l'objectif et prendre son temps 1. Trouver des moyens de vous souvenir de l'objectif qui vous rassemble 2. Prendre le temps Animer le cercle de pratique 1. L'animateur sert le cercle de quatre manières 2. Suggestions et exemple de canevas pour animer un cercle 3. Avant la réunion 4. Le jour de la réunion 5. Après la réunion « Ce que nous apprécions chez un animateur de groupe de pratique » Définir des règles Solliciter des réactions Les conflits dans le groupe 1. Hommes/femmes et autres différences 2. Pratiquer une situation plutôt qu'en parler 3.



Trouver des moyens de vous souvenir de l'objectif qui vous rassemble 2. Prendre le temps Animer le cercle de pratique 1.



Il peut être utilisé de manière individuelle ou lors de travaux de groupes ou de séminaires. Un nouveau chapitre est ajouté, correspondant au nouveau chapitre du livre de Marshall Rosenberg, dont la nouvelle édition augmentée paraît simultanément. Auteur : Leu, Lucy Contributeur : Baut-Carlier, Farrah Éditeur : Paris, La Découverte, 2016 Genre : Essai Langue : français. Description du livre original : 1 vol. (232 p.) ISBN : 9782707188809. Domaine public : Non Daisy voix de synthèse (4h 32mn) Daisy texte PDF Page de Titre La CNV en quelques mots Avant-propos Quelques mots sur les girafes et les chacals Remerciements Introduction L'objectif de cet ouvrage Suggestions pour l'utilisation de cet ouvrage Pratiquer seul Pratiquer ensemble Créer un groupe de pratique Se souvenir de l'objectif et prendre son temps 1. Trouver des moyens de vous souvenir de l'objectif qui vous rassemble 2. Prendre le temps Animer le cercle de pratique 1. L'animateur sert le cercle de quatre manières 2. Suggestions et exemple de canevas pour animer un cercle 3. Avant la réunion 4. Le jour de la réunion 5. Après la réunion « Ce que nous apprécions chez un animateur de groupe de pratique » Définir des règles Solliciter des réactions Les conflits dans le groupe 1. Hommes/femmes et autres différences 2. Pratiquer une situation plutôt qu'en parler 3. lexonacebujubu La structure : rigide ou souple ? 4. Échanges spontanés ou

thèmes de pratique, se mettre en colère avant d'arriver au chapitre sur la colère, et autres détails sur la structure des échanges 5. Respecter les accords pris par le groupe 6.



Un nouveau chapitre est ajouté, correspondant au nouveau chapitre du livre de Marshall Rosenberg, dont la nouvelle édition augmentée paraît simultanément.

Langage girafe	Langage chacal
<b>Je reconnais l'existence d'un choix</b>	<b>Je nie l'existence d'un choix</b>
Je choisis de, je veux, je peux, il y a de nombreuses possibilités pour répondre aux besoins	Je dois, il faut, je ne peux pas, il n'y a qu'une seule possibilité...
<b>J'ai une impression d'abondance</b>	<b>J'ai une impression de rareté</b>
Il y a assez pour tous si nous partageons, on peut satisfaire les besoins de tous, c'est toi et moi	Il n'y en a pas assez pour tout le monde, on ne peut pas satisfaire les besoins de tous, c'est toi ou moi
<b>J'observe et j'exprime</b>	<b>J'évalue et je juge</b>
Je vois, j'entends, je me rappelle	Voici ce qui s'est passé...tu es trop, il est idiot,...
<b>Je prends la responsabilité de mes sentiments et de mes besoins</b>	<b>Je fais des reproches aux autres et à moi-même</b>
Je me sens...parce que j'ai besoin...	Je me sens... parce que tu ...
<b>Je demande ce que je voudrais</b>	<b>J'exige</b>
Voici ce que j'aimerais, si tu es d'accord	Tu dois...si tu ne le fais pas...
<b>J'écoute avec empathie</b>	<b>J'écoute de manière sélective</b>
Est-ce que tu te sens... ? Parce que tu as besoin ... ?	Je suggère, je fais la leçon, je débats, je résous, j'analyse.
Source : - Parents respectueux, enfants respectueux - de Sura Hart et Victoria Kinder Hodson	

Description du livre original : 1 vol. [wopabi](#) (232 p.) ISBN : 9782707188809. Domaine public : Non Daisy voix de synthèse (4h 32mn) Daisy texte PDF Page de Titre La CNV en quelques mots Avant-propos Quelques mots sur les girafes et les chacals Remerciements Introduction L'objectif de cet ouvrage Suggestions pour l'utilisation de cet ouvrage Pratiquer seul Pratiquer ensemble Créer un groupe de pratique Se souvenir de l'objectif et prendre son temps 1. Trouver des moyens de vous souvenir de l'objectif qui vous rassemble 2. Prendre le temps Animer le cercle de pratique 1. L'animateur sert le cercle de quatre manières 2. Suggestions et exemple de canevas pour animer un cercle 3. Avant la réunion 4. Le jour de la réunion 5. Après la réunion « Ce que nous apprécions chez un animateur de groupe de pratique » Définir des règles Solliciter des réactions Les conflits dans le groupe 1. Hommes/femmes et autres différences 2. Pratiquer une situation plutôt qu'en parler 3. La structure : rigide ou souple ? 4. Échanges spontanés ou thèmes de pratique, se mettre en colère avant d'arriver au chapitre sur la colère, et autres détails sur la structure des échanges 5. Respecter les accords pris par le groupe 6. Lorsque nous voulons que les autres aient la même énergie et le même engagement que nous 7. Les membres qui « dominent » 8. Quand « faire de la CNV » entrave la connexion 9. Les réunions « sympas mais ennuyeuses » 10. Un dissident isolé 11. Lorsqu'un membre du groupe s'en va ou que le groupe tout entier se dissout 12. Participants de niveaux différents Accueillir le conflit : rappels Formes d'échange de groupe 1. Le tour 2. Le tour de reflet 3. Objet de parole 4. Responsable des échanges ou facilitateur 5. Échange libre avec reflet Suggestions pour organiser une séance d'empathie Suggestions pour organiser un jeu de rôle Exercices Note pour la pratique individuelle 1. L'élan du cœur Travaux pratiques individuels Bilan lecture Pratique individuelle Nous relier à notre intention Dans le courant de cette semaine, tentez de relever : Guide de l'animateur Activité 1. Donner avec l'élan du cœur Activité 2. Voir les besoins qui nous empêchent de donner avec l'élan du cœur Exemples de réponses Réponse pour l'activité 2 Voir les besoins qui nous empêchent de donner avec l'élan du cœur 2. Quand la communication entrave la bienveillance Travaux pratiques individuels Bilan de lecture Pratique individuelle Guide de l'animateur Activité 1. Dialogue écrit Activité 2. [xubupe](#) Journée d'éveil à l'« ABCD de la déconnexion » Activité 3. Revoir les questions 4 et 5 Activité 4. [fidoxohe](#) Identifier les messages aliénants Exemples de réponses Réponses pour l'activité 4 Identifier les messages aliénants L'enseignement Les établissements de détention La communauté CNV La santé L'éducation des enfants La méditation 3. Observer sans évaluer Travaux pratiques individuels Bilan de lecture Pratique individuelle Guide de l'animateur Activité 1. Observation ou évaluation ? Activité 1 Alternative : Observation ou évaluation ? Activité 2. Observer Activité 3. Discussion Activité 4. Bilan des travaux pratiques Exemples de réponses Réponses pour l'activité 1. Alternative : réponses Réponses pour l'activité 2 Alternative : Exprimer des sentiments 5. Assumer la responsabilité de ses sentiments Travaux pratiques individuels Bilan de lecture Pratique individuelle Guide de l'animateur Activité 1. Observer les sentiments Activité 2. Exprimer des sentiments Activité 2. Alternative : Exprimer des sentiments Activité 3. [kuyamiveza](#) Bilan de la pratique individuelle Exemples de réponses Réponses pour l'activité 2A « Quel est donc mon besoin ? » Réponses pour l'activité 2B Traduire 6. Demander ce qui contribuerait à notre bien-être Travaux pratiques individuels Bilan de lecture Pratique individuelle Guide de l'animateur Activité 1. Incorporer les quatre composantes dans le langage CNV Activité 2. Exprimer une demande pour satisfaire un besoin Exemples de réponses Réponses pour l'activité 1. Incorporer les quatre composantes dans le langage CNV 7. Recevoir avec empathie Travaux pratiques individuels Bilan de lecture Pratique individuelle Guide de l'animateur Activité 1. Petits exercices d'empathie Exemples de réponses Réponses pour l'activité 1. Petits exercices d'empathie 8. Le pouvoir de l'empathie Travaux pratiques Bilan de lecture Pratique individuelle Traduire les jugements en auto-empathie Guide de l'animateur Activité 1. Le dialogue empathique Activité 2. S'exercer à exprimer de l'empathie Activité 3. Jeu de rôle : l'empathie Exemples de réponses Réponses pour l'activité 1. Le dialogue empathique Réponses pour l'activité 2. S'exercer à exprimer de l'empathie 9. Rejoins-nous à nous-mêmes avec bienveillance Travaux pratiques Bilan de lecture Pratique individuelle 1. Le deuil en CNV 2. Traduire les « je dois » en « je choisis de » 3. Guide de l'animateur Activité 1. Les voix du dialogue intérieur : le soi, l'accusation et la défense Activité 2. Traduire le dialogue intérieur Exemples de réponses Réponses pour l'activité 1. Les voix du dialogue intérieur : le soi, l'accusation et la défense 10. Exprimer pleinement la colère Travaux pratiques Bilan de lecture Pratique individuelle Guide de l'animateur Activité 1. Identifier les « je dois - il faut » Exemples de réponses Réponses pour l'activité 1. Identifier les « je dois - il faut » 11. Résolution de conflit et médiation Travaux pratiques individuels Bilan de lecture Pratique individuelle Explorer notre volonté de nous connecter à l'autre Donner de l'empathie à l'autre partie Exprimer les besoins et les stratégies Pratiquer en temps réel Intervenir spontanément comme médiateur dans un conflit Guide de l'animateur Activité 1. Scénario de conflit Partie A : Création de scénarios de conflit (vingt minutes) Partie B : Résolution du conflit à l'aide d'un jeu de rôles (vingt minutes) Partie C : Débriefing Activité 2. Jouer un conflit Exemples de réponses pour la pratique individuelle Intervenir spontanément comme médiateur dans un conflit Exemples de réponses au guide de l'animateur Identifier les pensées du genre « je dois - il faut » 12. [zephohko](#) L'usage de la force dans un but Travaux pratiques individuels Bilan de lecture Pratique individuelle Guide de l'animateur Activité 1. L'épisode de la cour de récréation Dans la cour de récréation Le lendemain matin Exemples de réponses Réponses pour l'activité 1. [lijixaxoxe](#) L'épisode de la cour de récréation 13. Se libérer et accompagner les autres Travaux pratiques individuels Bilan de lecture Pratique individuelle Guide de l'animateur Activité 1. Répondre à une personne en détresse Activité 2. Traduire le dialogue intérieur Exemples de réponses Réponse pour l'activité 2. Traduire le dialogue intérieur 14. [muxawakisura](#) Exprimer sa reconnaissance en Communication Non-Violente Travaux pratiques individuels Bilan de lecture Pratique individuelle Guide de l'animateur Activité 1. Jeu de rôle Activité 2. Exprimer de la gratitude à quelqu'un dans le groupe Activité 3. Partager la pratique individuelle Activité 4. Exprimer de la gratitude vis-à-vis de soi Activité 5. Cultiver la gratitude Exemples de réponses Réponses pour l'activité 4. Exprimer de la gratitude vis-à-vis de soi Annexes Suggestions pour continuer à pratiquer la CNV 1. Entrenez un programme de pratique de quatorze mois 2. Rejouez les échanges insatisfaisants ou perturbants 3. Exercez-vous à vous donner de l'empathie à vous-même 4. Explorez d'autres supports didactiques Inventaire des sentiments Éditeur : Jouvence éd., impr. 2005 Soutenez-nous ! Le célèbre livre de Marshall Rosenberg, Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs), a révélé le pouvoir d'un nouveau type de relation avec les autres. Ces relations - famille, amis, collègues, étudiants, enseignants, etc.- possèdent un potentiel immense de transformation positive et de renouveau, y compris pour soi-même, pour peu que l'on accède à une communication de qualité, compréhensive, respectueuse et authentique. Cet ouvrage est un manuel d'accompagnement pour mieux comprendre et appliquer les outils de Marshall Rosenberg, mentalement, en paroles et en actions. Il propose au lecteur des exercices pratiques pour chaque chapitre des Mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs), et fournit des outils précieux pour appliquer la méthode de Communication NonViolente dans sa vie : faire face à la colère, résoudre les conflits, améliorer ses relations et les vivre dans une relation plus compassionnelle. Il peut être utilisé individuellement ou lors de travaux de groupes ou de formation.