

# **Eléments fondamentaux de la CNV transmissibles en quelques heures**

## **LA BIENVEILLANCE**

- Essayer de prendre du recul sur les événements.
- Essayer de prendre conscience et de respecter ses limites.
- Développer un accueil de l'instant.

## **LE RYTHME**

- Devenir attentif aux variations du rythme dans un dialogue.
- Arriver à se mettre en phase avec le rythme d'autrui.
- Favoriser le ralentissement du débit et introduire des silences.
- Pouvoir tenir les rênes du rythme dans un échange.

## **L'ECOUTE DE SOI**

- Marquer des temps d'arrêt dans l'agitation du quotidien.
- Prendre conscience de mes signaux corporels.
- Etre capable d'évacuer une partie de stress et de tension émotionnelle.
- Toucher le sentiment de l'instant, en évoquant des situations passées.
- Clarifier mes motivations et mes besoins.

## **LA CONGRUENCE**

- Arriver à percevoir quand je suis congruent et quand je suis incongruent.
- Toucher à mon sentiment et arriver à le faire passer dans mon expression.
- M'habituer à dire mon besoin, sans le sous-entendre ni le noyer sous les mots.
- Devenir attentif aux réactions de mon environnement à mes messages.

## **L'ECOUTE DE L'AUTRE**

- Etendre mes antennes pour me mettre à la place d'autrui.
- M'habituer à contester la validité du message littéral.
- Percevoir l'émotion dans le non verbal et le ton.
- Tenter de reformuler de temps à autre ma perception des ressentis