

I intention : la connexion

2 phases :

<p>1. Je m'exprime</p> <p><i>Observation</i> Quand je vois, entends, me rappelle ...</p> <p><i>Sentiment</i> je me sens ...</p> <p><i>Besoin</i> parce que j'ai besoin de ...</p> <p><i>Demande</i> Voudrais-tu ...</p>
<p>2. Je t'écoute</p> <p><i>Observation</i> Quand tu vois, entends, te rappelles ...</p> <p><i>Sentiment</i> tu te sens ...</p> <p><i>Besoin</i> parce que tu as besoin de ...</p> <p><i>Demande</i> Est-ce bien ça ? Et maintenant voudrais-tu ...</p>

Attention = présent (ici et maintenant)

3 attitudes : Authenticité, Bienveillance et Compréhension empathique*

4 étapes : Observation, Sentiment, Besoin, Demande

5 différenciations clés :

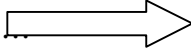
	Ce que c'est	Ce que ce n'est pas
Observation	Description de faits concrets perçus par les sens ou restitués par la mémoire	Evaluation, jugement, déduction, supposition, interprétation, critique
Sentiment	Ce qu'une personne éprouve et qui indique le niveau de satisfaction de ses besoins	Evaluation masquée (mélange sentiment et pensée au détriment de la connexion)
Besoin	Energie vitale mobilisatrice et universelle au service de la vie et de sa croissance	Stratégie (le besoin est ressenti dans le corps, il n'est pas le moyen de le satisfaire)
Demande <i>de connexion ... ou d'action</i>	Proposition d'action ou de connexion concrète, réalisable, positive et ouverte	Exigence (un demande laisse la possibilité à l'interlocuteur de répondre négativement)
Empathie	Présence permettant d'entrer en contact avec ce qui est ressenti (sentiments, besoins)	Sympathie , consolation, recherche de solution, conseil (voir catégories de Porter)

Les différentes façons de recevoir un message :

	vis-à-vis de soi	vis-à-vis de l'autre
de façon réactive (pensées)	honte, culpabilité, dépression	colère, agressivité
avec recul et bienveillance	conscience de ses besoins	accueil empathie

* Ces trois attitudes constituent l'Approche Centrée sur la Personne (ACP) selon Carl Rogers Cf. www.acp-pr.org/caracteristiques.html

Repères pour une Communication Bienveillante, d'après la Communication Non Violente (CNV) de Marshall Rosenberg. Cf. www.nvc-europe.org

Je me sens 
 parce que j'ai besoin de 
Quelques BESOINS

Autonomie

liberté de choisir ses rêves, valeurs et projets.
 liberté de choisir la façon de les réaliser

Célébration

célébrer la vie et les rêves réalisés
 célébrer le deuil des êtres chers, des déception.

Communion

Intégrité

Jeu

beauté	authenticité	amusement
harmonie	congruence	légèreté
inspiration	créativité	rire
ordre	estime de soi	
paix	recherche de sens	

Interdépendance

Physiologiques

acceptation	abri
amour	air
appartenance	eau
appréciation	expression sexuelle
chaleur humaine	mouvement, exercice
compréhension	nourriture
confiance	protection
contribution	repos
délicatesse, tact	toucher, contact
empathie	physique
honnêteté, sincérité	

Besoins = énergies vitales universelles mobilisatrices au service de la croissance

JOIE	COLERE	PEUR	TRISTESSE	Evaluations masquées
A l'aise	A vif	Affolé	Abattu	Abandonné
Affection (plein d')	Agacé	Alarmé	Accablé	Abusé
Allégresse (plein d')	Animosité (plein d')	Angoissé	Affligé	Acculé
Ardeur (plein d')	Aversion (plein d')	Anxieux	Âme en peine (1')	Accusé
Béat	Choqué	Apeuré	Anéanti	Attaqué
Calmé	Colère (en)	Appréhension (plein d')	Atterré	Bête
Charmé	Contrarié	Bloqué	Bouleversé	Blâmé
Comblé	Courroucé	Craintif	Cafardeux	Coupable
Compatissant	Dérangé	Danger (en)	Chagriné	Déconsidéré
Confiant	Ecœuré	Déboussolé	Consterné	Délaissé
Content de moi	En rogne	Déconcerté	Découragé	Détesté
De bonne humeur	Energé	Défensive (sur la)	Déçu	Dévalorisé
Décontracté	Enragé	Désespéré	Dégoûté	Diminué
Détendu	Envieux	Désorienté	Démoralisé	Dominé
Dynamisé	Exaspéré	Effaré	Dépit	Dupé
Emballé	Excédé	Effrayé	Déprimé	Ecarté
Emerveillé	Excité	Embarrassé	Désabusé	Ecrasé
Emu	Fâché	Ennuyé	Désarmé	Etouffé
En extase	Furibond	Epouvanté	Désenchanté	Floué
En harmonie	Furieux	Gêné	Désespéré	Harcelé
Enchanté	Grognon	Horrorifié	Désolé	Humilié
Enjoué	Hérisse	Inquiet	Écoeuré	Ignoré
Enthousiaste	Horripilé	Méfiant	Effondré	Incompétent
Espoir (plein d')	Hors de moi	Paniqué	Embarrassé	Indigne
Euphorique	Indigné	Préoccupé	Ennuyé	Insulté
Exalté	Insatisfait	Soucieux	Éploré	Intimidé
Excité	Irrité	Surpris	Las	Invisible
Fier	Jaloux	Tendu	Mal à l'aise	Isolé
Fou de joie	Mécontent	Terrifié	Malheureux	Jugé
Gai	Rancœur (plein de)	Terrorisé	Maussade	Laisser pour compte
Heureux	Révolté	Tourmenté	Mélancolique	Largué
Impatient	Suffoqué	Tracassé	Misérable	Manipulé
Insouciant	Ulcéré		Morose	Materné
Joyeux	Vexé		Navré	Minable
Léger			Peiné	Menacé
Libéré			Renfermé	Méprisé
Paisible			Sombre	Mis sous pression
Paix (en)			Triste	Négligé
Passionné			Vide	Nié
Radieux				Nul
Rassuré				Pas accepté, pas aimé
Ravi				Pas cru, pas entendu
Réconforté				Pas important
Reconnaissant				Piégé
Relax				Rabaissé
Satisfait				Rejeté
Sécurisé				Ridiculisé
Serein				Sali
Soulagé				Sans valeur
Tendre				Stupide
Tranquille				Trahi
				Trompé
				Utilisé

Quelques SENTIMENTS

Pour préserver la connexion, les évaluations masquées sont à éviter car elles mélangent au sentiment des pensées mettant en cause quelqu'un, et souvent notre interlocuteur.
 Ex : « Je me sens négligé » sous-entend qu'on me néglige.
 Le sentiment réellement éprouvé ne serait-il pas plutôt : chagriné, peiné, désenchanté, démoralisé, ... ?

Table de sentiments extraite du dépliant 2009 de l'association Vivre et Aimer (pour la communication dans le couple). Cf. www.vivre-et-aimer.org