

CHEMINS VERS LA LIBERATION DE NOS CONDITIONNEMENTS

Matrice d'auto-évaluation

Chemins vers la Libération de nos Conditionnements Matrice d'auto-évaluation <small>Traduction française de la version 1.2 : mai 2011</small>	Sans compétence Pas de connaissance de ce savoir-faire Incompétence inconsciente	Réveil Début de conscience de la compétence Incompétence consciente	Capacité Capacité à utiliser la compétence en faisant des efforts Compétence consciente	Intégration Utilisation naturelle, aisée et fluide de la compétence Compétence inconsciente
Présence : Etre attentif/ve à ce qui se passe juste maintenant. Ne pas se perdre dans les pensées, les réactions émotionnelles, etc.	Est inconsciemment perdu/e dans le passé ou le futur ; s'identifie à ses pensées et actions.	Devient conscient/e de la différence entre avoir une présence attentive à ce qui se passe en réalité et être perdu/e dans ses pensées.	Est capable d'observer ses pensées et ses sentiments, et de répondre plutôt que de réagir ; est capable de se ramener à la présence attentive lorsqu'est conscient/e d'être perdu/e dans le mental.	Présence détendue à ce qui se passe à chaque instant, avec un sens profond de finalité et de choix ; est ouvert/e à ce qui est, en ayant accès à toutes ses ressources, une conscience de l'interdépendance et la capacité de mettre en perspective ce qui est du passé et de l'avenir.
Observation : Percevoir (et peut-être décrire) ses expériences sensorielles et mentales, et faire la distinction entre ces expériences et les interprétations qu'on leur attribue.	Confond habituellement observation et interprétation ; tient pour acquis que les évaluations et les interprétations sont des faits.	Devient conscient/e que les interprétations sont distinctes des observations lorsqu'il/elle passe les événements en revue ; a peu de capacité ou de clarté liée à cette distinction lors de réactions en temps réel.	Se souvient de plus en plus de la distinction entre observation et interprétation et actualise cette distinction.	Est capable de distinguer sans effort les observations des interprétations.
Conscience des émotions : Capacité à identifier et à faire l'expérience de ses sensations physiques et de ses émotions.	Compréhension nulle ou limitée de ses émotions ; s'identifie avec ses émotions et/ou leur résiste.	Commence à remarquer et à être d'avis que les sentiments ont de la valeur.	Est capable, en faisant un effort, de reconnaître, accepter et permettre des expériences émotionnelles.	Reconnaît, accepte et permet sans effort l'expérience émotionnelle.

Chemins vers la Libération de nos Conditionnements Matrice d'auto-évaluation <small>Traduction française de la version 1.2 : mai 2011</small>	Sans compétence Pas de connaissance de ce savoir-faire Incompétence inconsciente	Réveil Début de conscience de la compétence Incompétence consciente	Capacité Capacité à utiliser la compétence en faisant des efforts Compétence consciente	Intégration Utilisation naturelle, aisée et fluide de la compétence Compétence inconsciente
Acceptation de soi : S'accepter en s'aimant inconditionnellement.	Est pris dans les schémas réactionnels habituels de jugement sur soi caractérisés par la honte, le reproche à soi-même, l'autocritique, la défense ou la prétention.	Prend conscience du jugement sur soi et en mesure le coût sur son propre bien-être ; a une grande envie de s'accepter.	Accepte de plus en plus ce qu'il/elle ressent, pense, ce dont il/elle a besoin et ce qu'il/elle fait, et y répond de façon à enrichir la vie.	Est clair/e et aimant/e avec soi-même.
S'approprier ses sentiments : Vivre à partir du savoir que la cause de ses émotions est en soi – elles ne sont pas causées par les autres.	Lorsque ses sentiments se présentent, s'en accorde le crédit ou s'en fait des reproches, en crédite ou en blâme les autres, ou les circonstances extérieures.	S'observe parfois en train de faire des reproches ou de critiquer et est encore confus/e quant à la manière de s'approprier ses sentiments.	Est capable de remarquer quand un signal pour se relier à soi-même.	Vit à partir de la compréhension que notre expérience émotionnelle découle de l'état de nos besoins et de la qualité de nos pensées.
Conscience des besoins : Conscience des besoins – tels que nourriture, amour et sens – et volonté de les honorer en tant que qualités essentielles, universelles et élémentaires de la vie.	Ignore l'universalité des besoins ; considère les stratégies comme des besoins, ce qui a pour résultat attachement et résistance.	Comprend intellectuellement l'universalité des besoins ; confond besoin et stratégie, croit qu'on doit avoir une stratégie particulière.	Voit la différence entre besoins et stratégies ; a du vocabulaire pour nommer sentiments et besoins ; fait la relation entre les sentiments et les besoins sous-jacents (parfois avec difficulté, particulièrement quand est réactivé/e).	Vit dans la conscience que tout ce que nous faisons est une tentative (réussie ou non) de survivre et de nous épanouir.
Se reconnecter à soi et guérir de la réactivité : La réactivité est une résistance intérieure à ce qui est. En guérir signifie lâcher cette résistance. Refaire le lien à soi, c'est être présent/e avec compassion à sa propre expérience.	Est essentiellement inconscient/e de ses schémas de réactivité habituels.	Remarque parfois ses schémas habituels et se souvient que l'empathie et/ou l'honnêteté sont des options possibles.	Quand est réactivé/e, se rappelle généralement qu'il y a un choix ; typiquement, sa première réponse est l'empathie et/ou l'honnêteté.	Remarque son resserrement intérieur et tout naturellement s'ouvre.

Chemins vers la Libération de nos Conditionnements Matrice d'auto-évaluation <small>Traduction française de la version 1.2 : mai 2011</small>	Sans compétence Pas de connaissance de ce savoir-faire Incompétence inconsciente	Réveil Début de conscience de la compétence Incompétence consciente	Capacité Capacité à utiliser la compétence en faisant des efforts Compétence consciente	Intégration Utilisation naturelle, aisée et fluide de la compétence Compétence inconsciente
Conscience de la demande et faire des demandes : Disposition à demander ce que l'on veut, ouverture à quelque réponse que ce soit ; pas d'attachement à un résultat particulier.	Demande ce qu'il/elle veut de façon exigeante ou n'est pas disposé/e à voire se montre incapable de -, demander ce qu'il/elle veut.	Devient conscient/e de combien d'exigences, ainsi que l'incapacité à demander ce que l'on veut diminuent les chances de prendre soin des besoins.	En général est disposé/e à faire des demandes spécifiques et en est capable ; lorsqu'il/elle constate un attachement à une stratégie spécifique, s'efforce de passer de la contraction à l'ouverture et à la créativité.	Est disposé/e à demander ce qu'il/elle veut ; fait preuve de présence, de créativité et de compassion, y compris quand la réponse est « non ».
Deuil : Transformer la souffrance de la perte ; lâcher toute résistance face à ce qui est et être d'accord de permettre à son expérience de se dérouler.	S'accuse, accuse les autres ou les circonstances extérieures de la perte ; résiste aux sentiments suscités par le deuil ; essaie d'être « fort/e » ou de dissimuler ses sentiments à autrui.	Devient conscient/e de sa propre tendance à être dans la résistance ou à se faire des reproches lorsqu'il/elle fait l'expérience d'une perte.	Constatant l'évitement ou l'accusation liée à la perte, renonce à croire que quelque chose n'est pas juste et se donne le droit de faire l'expérience de ses sentiments, en s'ouvrant au lien avec les besoins.	Reste en contact avec tous les aspects de la vie lors d'une perte.
Empathie : Etre présent/e à l'expérience d'un/e autre, dans une acceptation inconditionnelle de la personne.	Répond habituellement aux autres avec sympathie, en donnant des conseils, en critiquant, en ramenant le sujet à soi, etc.	Se perd facilement dans l'histoire. Parfois capable de deviner les observations, sentiments, besoins et demandes (avec le soutien de listes de sentiments/besoins). L'intention d'offrir espace, présence et attention aux autres se manifeste.	Se montre capable d'être avec un/e autre sans essayer de l'amener quelque part et de refléter l'expérience d'autrui sans affirmer ni ajouter ses opinions ou évaluations.	Est naturellement concentré/e et énergétisé/e lorsqu'est présent/e à l'expérience d'un/e autre, avec une acceptation inconditionnelle de la personne.
Dissolution des images d'ennemi : Transcender ses perceptions qu'un/e autre mérite d'être puni/e ou qu'il faut lui causer du tort.	A des pensées du type « nous contre eux » ; « ils » méritent d'être punis ou qu'on leur fasse mal.	Devient conscient/e du coût lié au fait d'avoir des images d'ennemi et de la valeur éventuelle du fait d'explorer des alternatives à la punition.	Lorsque constate qu'il/elle considère une personne ou un groupe comme ennemi, est capable de se relier à l'humanité de toutes les personnes concernées et ainsi de dissoudre cette image d'ennemi.	Regarde chacun/e avec compassion, avec respect pour le bien-être de tous.

Chemins vers la Libération de nos Conditionnements Matrice d'auto-évaluation <small>Traduction française de la version 1.2 : mai 2011</small>	Sans compétence Pas de connaissance de ce savoir-faire Incompétence inconsciente	Réveil Début de conscience de la compétence Incompétence consciente	Capacité Capacité à utiliser la compétence en faisant des efforts Compétence consciente	Intégration Utilisation naturelle, aisée et fluide de la compétence Compétence inconsciente
Discernement : Clarté, prises de conscience et sagesse dans la façon de faire des distinctions et des choix au service de la vie ; reconnaissance que l'on a le choix.	A des opinions et des choix basés sur des jugements de type « juste » et « faux » ; croit que ses jugements sont des faits.	Devient conscient/e d'une autre manière de faire des distinctions et des choix, basée sur l'intention de servir des besoins universels, plutôt que basée sur le jugement de ce qui est bien ou mal, juste ou faux.	Acquiert une compétence croissante à différencier et à choisir, dans une perspective large, en comprenant plus profondément le sens et les intentions par-delà l'apparence.	Se relie intuitivement à sa clarté, à ses prises de conscience et à sa sagesse pour faire des distinctions et des choix au service de la vie.
Vivre l'interdépendance : Vivre à partir du savoir que chaque individu est relié à tous les autres – chaque partie d'un système affecte toutes les autres parties de celui-ci.	Se situe dans des perspectives d'indépendance/dépendance, de 'ou/ou' et de domination/soumission sans avoir conscience des alternatives.	Est conscient/e de l'idée que tout besoin compte et s'y intéresse ; devient conscient/e de la pensée 'ou/ou' et du désir de se soumettre/se rebeller.	En général, considère les besoins des autres aussi bien que les siens.	Est régulièrement ouvert/e aux perspectives et besoins des autres ; fait l'expérience des besoins d'autrui comme intégralement reliés aux siens.
S'exprimer avec honnêteté : S'approprier son expérience et avoir la volonté de s'exprimer avec authenticité sans faire de reproche ni de critique.	S'exprime de façon habituelle en se plaignant, en faisant des reproches ou en critiquant lorsqu'il/elle est fâché/e ; partage ses opinions et croyances comme des certitudes.	Développe une conscience accrue de la manière dont certains schémas de pensées et d'expression tendent à mener vers la séparation ; commence à explorer des alternatives.	Est habituellement capable de s'exprimer avec authenticité avec l'intention de se mettre en lien, même en cas de stress.	S'exprime avec vulnérabilité, en considérant les besoins de chacun/e comme précieux ; est ouvert/e au résultat.
Faciliter le lien : Faciliter l'empathie et l'honnêteté dans le dialogue avec l'intention de créer des liens.	Parle « vers » plutôt qu'« avec » ; argumente, cherche à convaincre ou n'ouvre pas la bouche pour faire connaître ses propres besoins.	Remarque les schémas d'une communication coupée de la vie et cherche à avoir davantage de choix sur la façon d'alimenter le lien.	Est conscient/e de l'intention d'établir le lien ; équilibre l'honnêteté avec une invitation à s'exprimer faite aux autres.	Communique avec authenticité et empathie ; aide les gens à se mettre en lien.

Chemins vers la Libération de nos Conditionnements Matrice d'auto-évaluation <small>Traduction française de la version 1.2 : mai 2011</small>	Sans compétence Pas de connaissance de ce savoir-faire Incompétence inconsciente	Réveil Début de conscience de la compétence Incompétence consciente	Capacité Capacité à utiliser la compétence en faisant des efforts Compétence consciente	Intégration Utilisation naturelle, aisée et fluide de la compétence Compétence inconsciente
Patienter : Rester doublement présent lorsque l'on se sent stressé. Avoir une capacité à rester avec ses propres réactions sans agir à partir d'elles.	Se relie habituellement à l'intention d'obtenir ce qu'il/elle veut, et/ou à une attitude de soumission.	Se montre impatient/e ou distrait/e par ses propres impulsions ; interrompt ; a tendance à être dans la réaction.	Travaille à augmenter son éventail d'acceptation et sa capacité à se poser dans le lien à soi-même avant de répondre de façon réactive.	Se relie naturellement à soi-même et s'ouvre, quand il/elle fait l'expérience du resserrement ou de l'urgence ; est d'accord d'attendre.
Répondre à la réactivité d'autrui : Répondre aux autres plutôt que réagir lorsque ceux-ci sont pris dans des émotions intenses qui séparent.	Lorsque les autres sont stimulés, réagit de façon habituelle en se mettant sur la défensive, en se soumettant ou en cherchant à éviter.	Remarque de plus en plus ses propres réactions habituelles et leur effet sur le lien.	S'ancre dans le lien à soi-même et dans la capacité de choisir d'être empathique ou honnête lorsqu'il/elle se trouve en présence d'un/e autre réactivé/e ; commence à se montrer curieux/se des perspectives d'autrui.	Répond à la réactivité d'autrui en restant centré/e ; accepte l'autre quand il/elle est stimulé/e ; est capable de rester présent/e.
Être ouvert/e au feed-back : Recevoir le point de vue de l'autre sur ses actions avec équanimité et en restant centré.	Le feed-back est perçu comme le fait que quelque chose est juste ou faux chez soi ou chez l'autre. Le feed-back est interprété comme une critique ou un compliment.	Désire transformer sa propre réactivité en lien avec le fait de recevoir un feed-back.	Comprend que le feed-back d'une autre personne représente le point de vue de celle-ci et le lie à son besoin ; fait le lien entre sa propre réaction au feed-back et ses besoins.	Reçoit le feed-back comme une information à prendre en considération, en étant clair/e sur ses choix. Est conscient/e que les autres parlent à partir de leur perspective.
Le regret bénéfique : Reconnaître et apprendre à partir d'une occasion manquée d'assouvir des besoins, sans culpabilité, honte ou autopunition.	Prend la responsabilité des sentiments d'autrui en éprouvant culpabilité et/ou honte, ou se défend ; s'excuse pour se protéger en cherchant à apaiser les sentiments de l'autre.	Est conscient/e depuis peu que les sentiments d'autrui sont causés par leurs besoins, et peut vouloir que les autres « s'y fassent ». Conscience augmentée de l'habitude de se faire des reproches.	Capacité accrue à transformer la culpabilité en apprentissage. Avive son désir de chercher le lien (empathique et honnête) avec les autres lorsque les événements ont été difficiles pour eux.	A la volonté constante de prendre sa part ouvertement lorsque des résultats n'ont pas comblé des besoins ; a la volonté de ressentir et d'exprimer ses regrets ; a le désir d'apprendre et de croître.

Chemins vers la Libération de nos Conditionnements Matrice d'auto-évaluation <small>Traduction française de la version 1.2 : mai 2011</small>	Sans compétence Pas de connaissance de ce savoir-faire Incompétence inconsciente	Réveil Début de conscience de la compétence Incompétence consciente	Capacité Capacité à utiliser la compétence en faisant des efforts Compétence consciente	Intégration Utilisation naturelle, aisée et fluide de la compétence Compétence inconsciente
Souplesse dans la manière d'être en lien : Ouverture et adaptabilité dans l'interaction avec autrui.	Se met habituellement en lien à partir d'une perspective de juste/faux, gagner/perdre, « il faut », « je dois », etc.	A une capacité accrue de faire la différence entre les schémas de communication qui coupent de la vie et la CNV. Les schémas de communication réactive continuent. Utilise des expressions d'honnêteté et d'empathie CNV toutes faites et maladroites ; croit que la CNV se résume à OSBD.	Est d'accord d'entendre observations, sentiments, besoins et demandes, quelle que soit la manière dont ils sont communiqués et est d'habitude capable d'y arriver. Commence à s'essayer à la « girafe de rue », à parler d'une manière qui accroît les chances d'établir le lien.	Se met naturellement en relation avec authenticité et empathie. Ses expressions s'accordent aux besoins et styles des personnes concernées et peuvent ne pas « sonner comme du langage CNV ».
Transformer le conflit : Utiliser le conflit avec autrui comme moyen d'établir le lien et d'arriver à une issue satisfaisante pour les parties en présence.	Est effrayé/e par le conflit ou y est accro ; est inconsciemment attaché/e à des opinions et à des stratégies ; prend parti.	Devient conscient/e de ses propres schémas réactifs en réponse au conflit ; commence à remarquer ses attachements (à la résolution, au conflit lui-même, à la sécurité, etc.).	Veut bien soutenir toutes les parties en étant ingénieux/se et créatif/ve, et inclure les besoins de chaque personne concernée, même face à ses propres réactions habituelles vis-à-vis du conflit.	Manifeste de l'ouverture, de la curiosité et de la créativité à propos des différentes perspectives, vues comme une occasion d'élargir sa conscience ; entreprend des actions efficaces.
Gratitude : Trouver de la valeur dans ce qui est, s'en réjouir et y prendre plaisir.	Se focalise sur ce qui manque et s'en plaint ; utilise les éloges et les récompenses et y cherche une validation.	Réalise que les stratégies d'éloges/récompenses et de validation venant de l'extérieur ne soutiennent pas le lien ; commence à remarquer que le fait d'apprécier les besoins comblés a de la valeur.	Veut bien se relier au cadeau de ce qui se passe, le savourer et l'exprimer - et est capable de le faire.	Vit dans l'appréciation que tout peut être un stimulus de plaisir et/ou de croissance.
Etre à cœur ouvert dans le flux du 'donner et recevoir' : Transformer la pensée de la pénurie en prospérité de façon créative ; contribuer et recevoir joyeusement.	Amasse et/ou utilise ses ressources pour contrôler les autres ; a peur de perdre ou de ne pas avoir assez ; l'argent et les possessions sont assimilés à la sécurité.	Devient conscient/e de ses peurs associées à l'idée de ne pas avoir assez et de la valeur de la contribution.	A une conscience accrue de la programmation habituelle, telle que le désir d'amasser ou la difficulté à recevoir, et éprouve une joie grandissante à être dans le flux de donner et recevoir.	Joie et aisance à donner et recevoir avec créativité et ingéniosité ; donner est recevoir.

Chemins vers la Libération de nos Conditionnements Matrice d'auto-évaluation <small>Traduction française de la version 1.2 : mai 2011</small>	Sans compétence Pas de connaissance de ce savoir-faire Incompétence inconsciente	Réveil Début de conscience de la compétence Incompétence consciente	Capacité Capacité à utiliser la compétence en faisant des efforts Compétence consciente	Intégration Utilisation naturelle, aisée et fluide de la compétence Compétence inconsciente
Cultiver la vitalité : Se consulter pour prendre soin de soi de façon équilibrée ; entretenir son énergie au service de la vie.	Ses schémas inconscients habituels et/ou son activité mentale agitée entraînent une baisse d'énergie.	Devient conscient/e des niveaux de son énergie propre et de ce qui les influence.	Se relie aux besoins en tant que ressources ; est motivé/e à trouver des moyens d'être plein/e de ressources et de contribuer.	Dopé/e par la contribution au corps, au mental, à l'esprit et à la communauté.
Partager le pouvoir : Transformer la domination ; valoriser les besoins de chacun/e dans un esprit de réciprocité et de respect ; transcender soumission et rébellion.	A des relations basées sur la domination et la soumission ; a peur du pouvoir, le recherche ou le thésaurise.	Devient conscient/e de la domination et de la soumission, et des possibilités de se relier dans la réciprocité.	Est conscient/e de sa propre soumission ou de ses tentatives de dominer. S'efforce d'agir dans un esprit de réciprocité et d'empathie vis-à-vis de soi et des autres.	Agit à partir de la valorisation des besoins de tous et de la volonté d'honorer l'autonomie de chaque personne ; transcende la domination, la soumission et la rébellion.
Transcender les rôles : Être conscient que l'on n'est pas le rôle que l'on joue ; avoir le choix des rôles que l'on endosse et de la manière dont on répond aux rôles que les autres adoptent.	Est inconsciemment coincé/e dans ses réactions aux rôles, qu'il s'agisse du sien ou de celui des autres.	Devient conscient/e de la souffrance générée en réagissant aux rôles plutôt qu'en répondant aux besoins.	Est capable de répondre en se reliant à soi, avec empathie et honnêteté, plutôt qu'en se basant sur les rôles qu'il/elle ou les autres jouent.	Assume ses rôles, agit en conséquence ou les écarte – avec aisance et grâce ; est conscient/e de notre interdépendance par-delà tout rôle.
Conscience de sa responsabilité (c'est-à-dire de sa capacité à répondre) : Choisir librement sa réponse à ce qui se manifeste dans la vie, s'approprier sa part dans ce qui se passe. Ne pas s'approprier la part d'autrui et reconnaître que ses actions ont de l'influence sur les autres.	A une mentalité de victime : manque de clarté pour repérer à qui appartient quoi ; a la perception que son expérience et ses actions peuvent être causées par d'autres ou par des circonstances extérieures (par ex. : j'ai causé ton ... , tu as causé ma ... , cela a causé mon/votre ...).	Devient conscient/e de la mentalité de victime et de son coût ; éprouve soulagement et liberté en prenant conscience de son pouvoir et se trouve encore coincé/e dans les schémas habituels de culpabilité et de reproches ; diagnostique les autres comme des coincés/es ou des juges et a tendance à leur faire la leçon pour se protéger.	Est capable de prendre la responsabilité de sa propre expérience et de ses choix quand il/elle devient conscient/e de faire des reproches, de se justifier ou de minimiser, sans essayer de s'approprier les réactions et réponses des autres.	Est régulièrement capable de répondre avec équanimité. Est enraciné/e et centré/e dans la responsabilité de sa propre vie. Est clair/e à propos du fait que les autres sont les auteurs de leur propre vie.

Chemins vers la Libération de nos Conditionnements Matrice d'auto-évaluation <small>Traduction française de la version 1.2 : mai 2011</small>	Sans compétence Pas de connaissance de ce savoir-faire Incompétence inconsciente	Réveil Début de conscience de la compétence Incompétence consciente	Capacité Capacité à utiliser la compétence en faisant des efforts Compétence consciente	Intégration Utilisation naturelle, aisée et fluide de la compétence Compétence inconsciente
Soutenir des systèmes holistiques : Participer consciemment à la création et à l'évolution de systèmes holistiques qui favorisent le bien-être général.	Se rebelle contre ou se soumet aux structures ; utilise les structures organisationnelles pour affirmer son propre pouvoir ou se sent impuissant/e en relation avec les règles organisationnelles.	A une vue limitée, se sent dépassé/e et/ou impuissant/e à réaliser un changement pour œuvrer en faveur de systèmes qui valorisent les besoins des personnes concernées.	Est conscient/e du potentiel de l'organisation de systèmes autour de la notion de besoins universellement valorisés ; a le désir de contribuer au bien-être général, avec une créativité croissante.	S'engage à créer et à améliorer les systèmes avec l'intention de contribuer au bien-être général et est ouvert/e au à recevoir des feedbacks.

Traduction française : Anne Bourrit et Godfrey Spencer