

17 CLÉS POUR INTÉGRER LA CNV*

Des engagements que je prends avec moi-même pour cheminer vers une vie de non-violence, empreinte de bienveillance.

Ma relation à moi-même

1. Ouverture à moi-même
2. Ouverture à toute la gamme des émotions
3. Le risque de mon importance
4. Responsabilité
5. Prendre soin de moi
6. Équilibre

Mon orientation envers les autres

7. Aimer en toutes circonstances
8. Présomption d'innocence
9. Présence empathique
10. Générosité

Mon interaction avec les autres

11. Authenticité et vulnérabilité
12. Disponibilité aux rétroactions
13. Ouverture au dialogue
14. Résolution de conflits

Ma relation à la vie

15. Interdépendance
16. Accepter ce qui est
17. Célébrer la vie

*La formation est basée sur les engagements essentiels de Miki Kashtan ©2010





Engagement no.1

OUVERTURE À MOI-MÊME

Je veux que mon coeur reste ouvert, même quand j'agis d'une façon qui me déplaît franchement. Si je me surprends à me juger, je veux chercher du soutien pour pouvoir retrouver le lien à moi-même et accueillir avec compassion les besoins qui motivent mes actes.

 17 clés pour intégrer la CNV

Engagement no.2

OUVERTURE À TOUTE LA GAMME DES ÉMOTIONS

Je veux rester présent.e à moi-même et garder mon coeur ouvert à mon expérience émotionnelle tout entière, même quand je ne suis pas à l'aise avec mes sentiments. Si je me détourne de mon expérience, si je me ferme ou perds ma sensibilité, je veux chercher du soutien pour ne plus être sur la défensive et pouvoir m'ouvrir à ce qui est.

 17 clés pour intégrer la CNV

Engagement no.3

LE RISQUE DE MON IMPORTANCE

Je veux m'offrir totalement au monde, même quand je suis en plein doute. Si je me surprends à penser que mes actes ou moi-même n'avons aucune importance, je veux chercher du soutien pour connaître à nouveau l'importance de ma présence et de mes dons.

 17 clés pour intégrer la CNV

Engagement no.4

RESPONSABILITÉ

Je veux assumer pleinement mes ressentis, mes actes et ma vie, même quand je me sens accablé.e par les obstacles ou submergé.e par des émotions difficiles. Si je me surprends à céder mon pouvoir à d'autres personnes, à des forces supérieures ou à des catégories comme mon passé ou d'autres étiquettes dont je m'affuble, je veux chercher du soutien pour trouver en moi la source primordiale du choix de vivre comme je l'entends et de demander ce que je veux.

 17 clés pour intégrer la CNV

Engagement no.5

PRENDRE SOIN DE MOI

Je veux respecter mon engagement à veiller à mon bien-être et agir pour enrichir ma vie, même quand je me sens stressé.e, submergé.e ou que je ne suis plus en lien. Si je me surprends à délaisser les stratégies dont je sais qu'elles enrichissent ma vie, je veux chercher du soutien pour m'ancrer fermement dans ce trésor qu'est ma vie et dans mon désir de me nourrir.

 17 clés pour intégrer la CNV

Engagement no.6

ÉQUILIBRE

Je veux rester en tout temps attentif.ve aux limites de mes capacités, même quand je suis tenté.e de me surinvestir (y compris pour respecter l'un ou l'autre de ces engagements). Si je me surprends à me pousser, je veux chercher du soutien pour rendre hommage à la sagesse naturelle de mon organisme et avoir confiance qu'avec le temps, le fait de respecter mes limites actuelles m'aidera à développer mes capacités.

 17 clés pour intégrer la CNV



Engagement no.7

AIMER EN TOUTES CIRCONSTANCES

Je veux que mon coeur reste ouvert, même quand mes besoins ne sont vraiment pas satisfaits. Si je me surprends à juger, à être en colère ou à réagir d'une manière quelconque, je veux chercher du soutien pour transformer mes jugements et pouvoir rencontrer les autres avec amour.

 17 clés pour intégrer la CNV



Engagement no.8

PRÉSOMPTION D'INNOCENCE

Je veux partir du principe qu'une intention humaine fondée sur un besoin soutient les actes ou les paroles des autres, même quand ces actes ou ces paroles me font peur ou que je ne les comprend pas. Si je me surprends à analyser les actes des autres ou à leur attribuer des arrière-pensées, je veux chercher du soutien pour m'ancrer dans cette lucidité que tout acte humain est une tentative de satisfaire des besoins identiques aux miens.

 17 clés pour intégrer la CNV



Engagement no.9

PRÉSENCE EMPATHIQUE

Je veux conserver une présence détendue à l'expérience des autres, même quand ils souffrent, qu'elles ont perdu le lien avec elles-mêmes, qu'ils sont portés par la véhémence ou qu'elles sont dans le jugement. Si je me surprends à chercher des solutions, donner des conseils, offrir une empathie automatique ou détourner mon attention, je veux chercher du soutien pour reprendre confiance dans la puissance de la transformation et dans le cadeau de la simple présence à l'autre.

 17 clés pour intégrer la CNV



Engagement no.10

GÉNÉROSITÉ

Je veux continuer à tendre la main pour m'offrir à autrui et répondre aux demandes, même quand j'ai peur ou que je manque de ressources. Si je me surprends à me recroqueviller de peur et à ne plus vouloir donner, je veux chercher du soutien pour me libérer de toute idée de manque et accueillir les occasions de donner.

 17 clés pour intégrer la CNV



Engagement no.11

AUTHENTICITÉ ET VULNÉRABILITÉ

Je veux partager avec les autres la vérité qui vit en moi en conservant ma sollicitude et ma compassion envers moi-même et autrui, même quand j'ai peur ou que je ne me sens pas sûr.e de moi. Si je me surprends à me cacher ou à me protéger, je veux chercher du soutien pour accueillir l'occasion d'élargir ma perception de moi-même et dépasser la honte.

 17 clés pour intégrer la CNV



Engagement no.12

DISPONIBILITÉ AUX RÉTROACTIONS

Je veux être disponible aux rétroactions des autres pour apprendre et grandir, même quand j'ai envie qu'on me voie et qu'on m'accepte. Si je me surprends à être sur la défensive ou à me juger, je veux chercher du soutien pour voir le cadeau et la beauté de ce que l'on partage avec moi.

 17 clés pour intégrer la CNV





Engagement no.13

OUVERTURE AU DIALOGUE

Je veux rester ouvert.e à la possibilité de changer à travers le dialogue, même quand je tiens beaucoup à un résultat précis. Si je me surprends à défendre une position ou à convaincre quelqu'un de changer de point de vue, je veux chercher du soutien pour me libérer de mon attachement, me relier à mes besoins et à ceux des autres, et tenter de dégager des stratégies fondées sur les besoins et qui soutiennent à la fois les autres et moi-même.

 17 clés pour intégrer la CNV

Engagement no.14

RÉSOLUTION DE CONFLITS

Même quand je rencontre de nombreux obstacles pour me relier à quelqu'un, je veux être disponible pour résoudre les problèmes entre nous, avec le soutien des autres. Si je me surprends à me fermer à l'autre, je veux chercher du soutien pour me souvenir de la magie du dialogue et m'en remettre au processus de guérison et de réconciliation pour restaurer le lien.

 17 clés pour intégrer la CNV

Engagement no.15

INTERDÉPENDANCE

Je veux ouvrir mon cœur au lien qui existe entre tout ce qui vit et prendre toujours davantage conscience des innombrables effets que nos actes et nos expériences ont les uns sur les autres, même lorsque je vis de la séparation ou un profond isolement. Si je me surprends à me retirer dans l'auto-suffisance, la séparation, ou que je perds confiance dans mes talents ou ceux des autres, je veux chercher du soutien pour me rappeler la beauté de l'abandon à l'interdépendance et le soulagement qu'il apporte.

 17 clés pour intégrer la CNV

Engagement no.16

ACCEPTER CE QUI EST

Je veux rester ouvert.e à la vie, même en présence de changements, même quand tout s'écroule, que les gens ne tiennent pas parole ou que des calamités se produisent de par le monde. Si je me surprends à me retirer de la vie ou à être attiré.e par des idées sur ce qui devrait se passer, je veux chercher du soutien pour être en paix avec les besoins insatisfaits et choisir des actes et des réponses basés sur la clarté de la manière dont je veux répondre à la vie et entrer en interaction avec elle.

 17 clés pour intégrer la CNV

Engagement no.17

CÉLÉBRER LA VIE

Je veux conserver une attitude d'appréciation et de gratitude pour les cadeaux de la vie, même quand je suis confronté.e à des difficultés, qu'elles soient d'ordre personnel, interpersonnel ou mondial. Si je me surprends à devenir cynique ou à ne plus éprouver que douleur et désespoir, je veux chercher du soutien pour relier mon cœur à la beauté et au miracle qui sont présents dans la vie, même dans les pires circonstances.

 17 clés pour intégrer la CNV

17 CLÉS POUR INTÉGRER LA CNV*

La bienveillance comme mode de vie

Pour en apprendre plus sur notre formation en ligne et vous inscrire, visitez notre site web :

SPIRALIS.CA



 *Basée sur les engagements essentiels de Miki Kashtan ©2010