

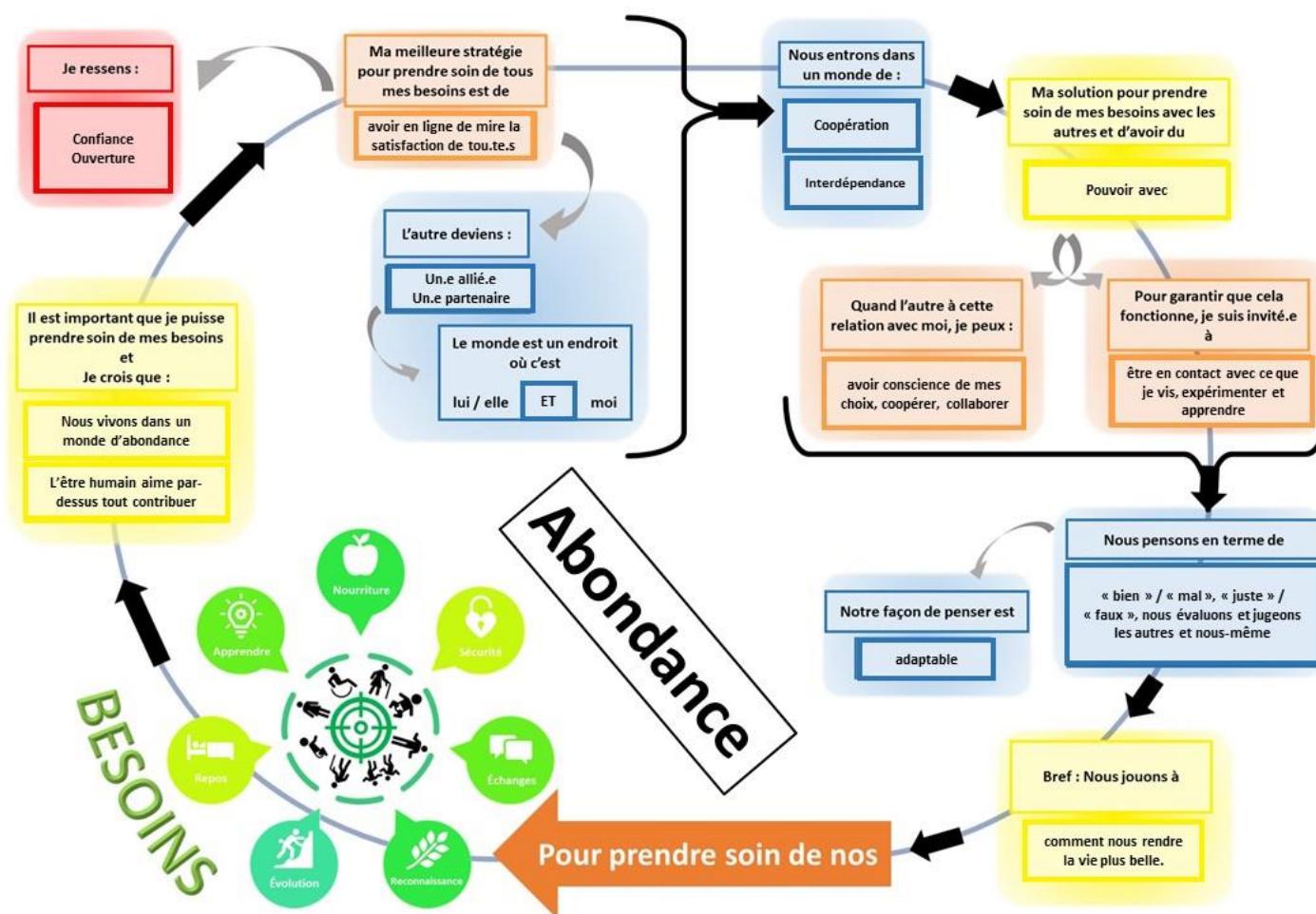
Présentations des paradigmes

Matériel :

- Prendre deux plateaux paradigmes (varier la taille en fonction de plateau individuel / groupe / collectif)
- Imprimer et découper les étiquettes
- Avoir des étiquettes vides ou post-it pour permettre la personnalisation des plateaux

Propositions de déroulés :

- Personnes qui n'ont jamais entendues parler de CNV : présenter en groupe de manière interactive (pour ma part je pars de Besoins + 1^{ère} case croyance et je tourne dans le sens des aiguilles d'une montre)
- Personnes ayant déjà les bases, en individuel ou en groupe laisser les participant.e.s remplir les deux schémas en ajoutant des choses si envie et en enlevant ce qui ne leur parle pas.



Ce travail est sous copyleft, vous pouvez donc le réutiliser autant que vous le souhaitez. Néanmoins citer la source permet de reconnaître le travail produit et contribuer à ce qu'il se poursuive dans les mêmes conditions.

© Julie Quille

Des remarques, retours d'expérience, propositions d'amélioration ?

quillejulie@gmail.com

Merci à celles et ceux qui ont enrichi le travail de leur feedbacks



Je ressens :

[Empty box for notes]

Ma meilleure stratégie pour prendre soin de tous mes besoins est de

m'occuper avant tout de moi.

L'autre deviens :

[Empty box for notes]

Le monde est un endroit où c'est

lui / elle

[Empty box for notes]

moi

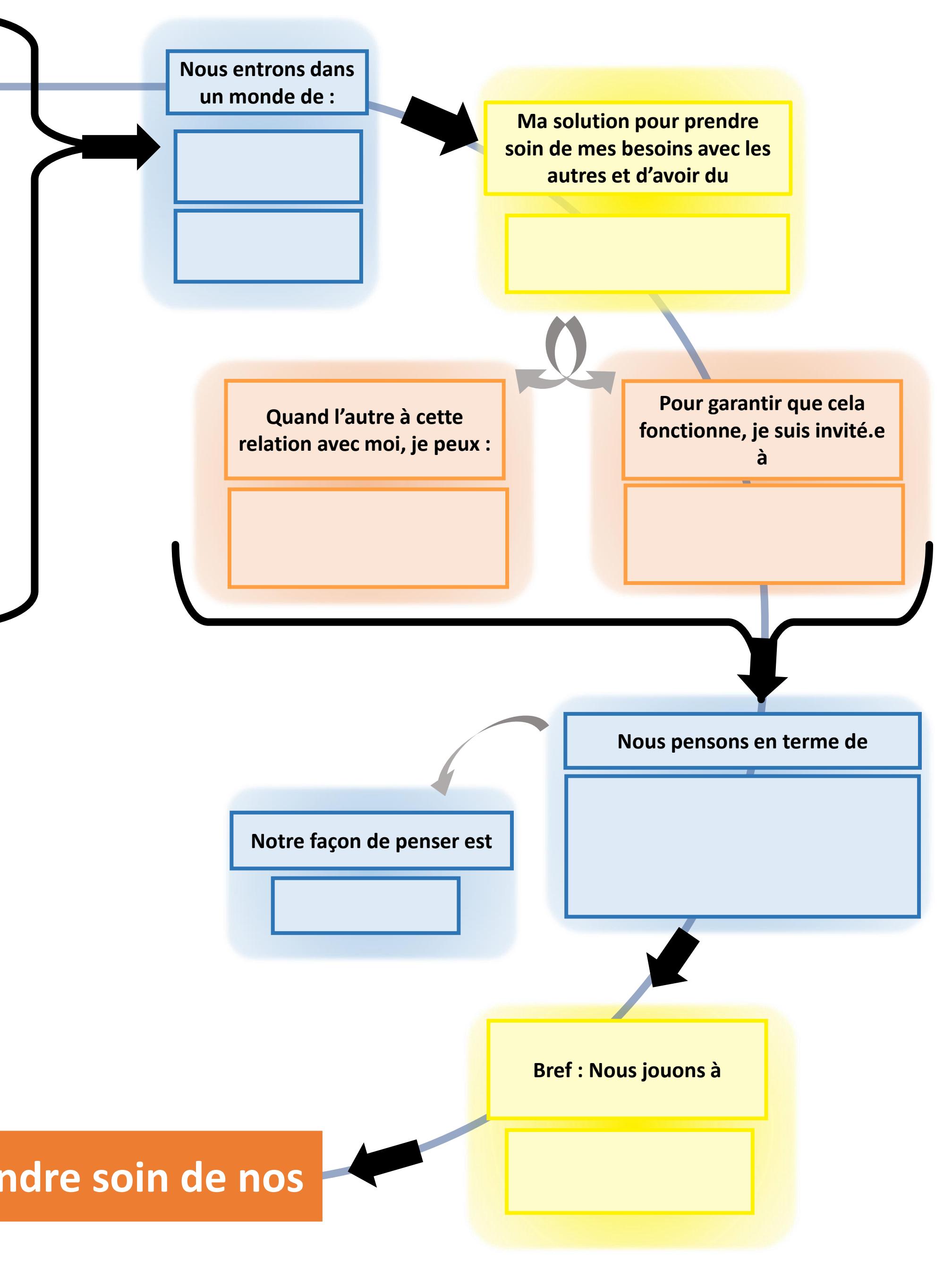
Il est important que je puisse prendre soin de mes besoins et Je crois que :

[Empty boxes for notes]

BESOINS



Pour pren



Sentiments	Peur Tensions Fermeture		Confiance Ouverture	
	Il n'y en a pas assez pour tout le monde (manque)		Nous vivons dans un monde d'abondance	
Vision du monde Croyances Méta stratégies	L'être humain est égoïste et pas forcément bienveillant		L'être humain aime par-dessus tout contribuer	
	Qui a raison qui à tort.		comment nous rendre la vie plus belle.	
	Pouvoir sur		Pouvoir avec	
Stratégies	m'occuper avant tout de moi.		avoir en ligne de mire la satisfaction de tou.te.s	
	Obéir, Me soumettre Me rebeller		avoir conscience de mes choix, coopérer, collaborer	
	Être parfait.e, ne pas commettre d'erreur, être inattaquable		être en contact avec ce que je vis, expérimenter et apprendre	
	OU	Un.e ennemi.e Un.e concurrent.e	Un.e allié.e Un.e partenaire	ET
Pensées	Compétition		Coopération	
	Domination		Interdépendance	
	figée		adaptable	
« bien » / « mal », « juste » / « faux », nous évaluons et jugeons les autres et nous-même		nous pensons en terme de "sentiments" et de "besoins", où nous nous relions aux ressentis et aspirations profondes de nous même et des autres		

La classification par couleurs est une première itération et peut sans aucun doute être améliorée :
des idées quillejulie@gmail.com

Vous pouvez choisir de vous en servir ou non.

Pour simplifier le jeu en cas d'utilisation individuelle n'hésitez pas à ajouter des couleurs (couleur plateau 1 / couleur plateau 2, une couleur pour la même case sur les deux plateau... pour ma part j'utilise un trait au feutre au dos des cartes)

MANQUE

ABONDANCE

**RAPPORT
À L'AUTRE**

RÉACTION

**RAPPORT
À L'AUTRE**

RÉACTION

**STRUCTURE
DE PENSÉE**

**STRUCTURE
DE PENSÉE**

Schéma vide

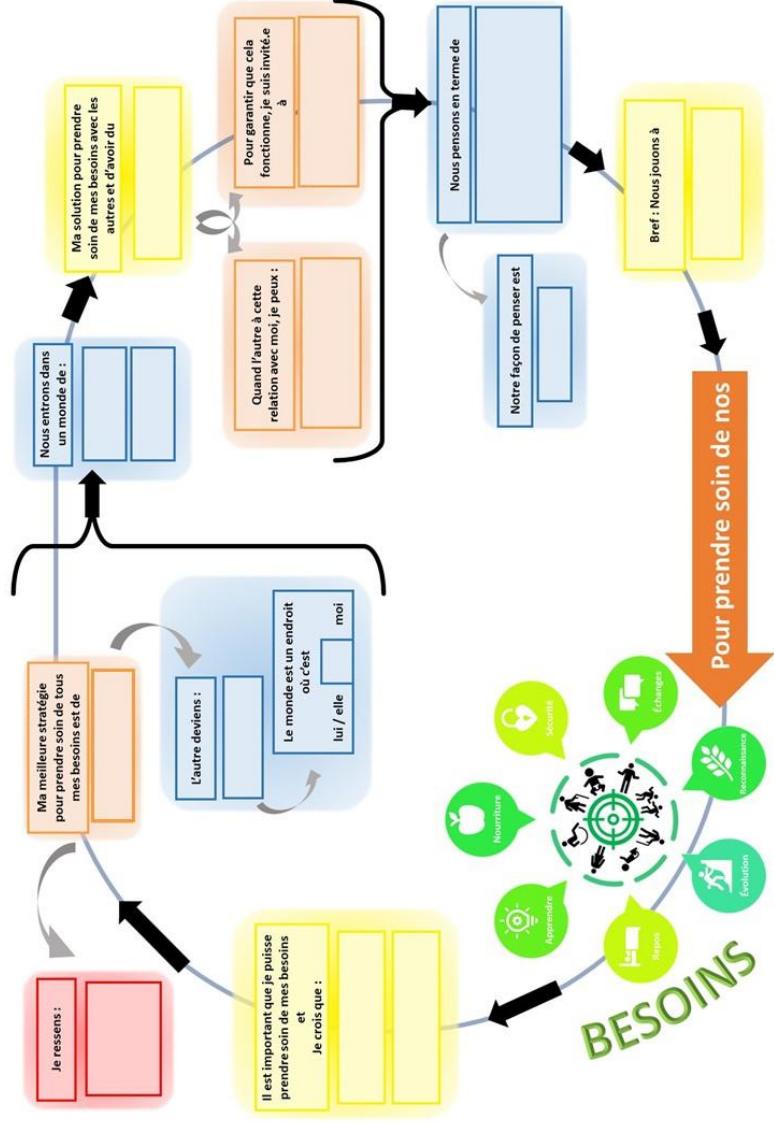


Schéma manque

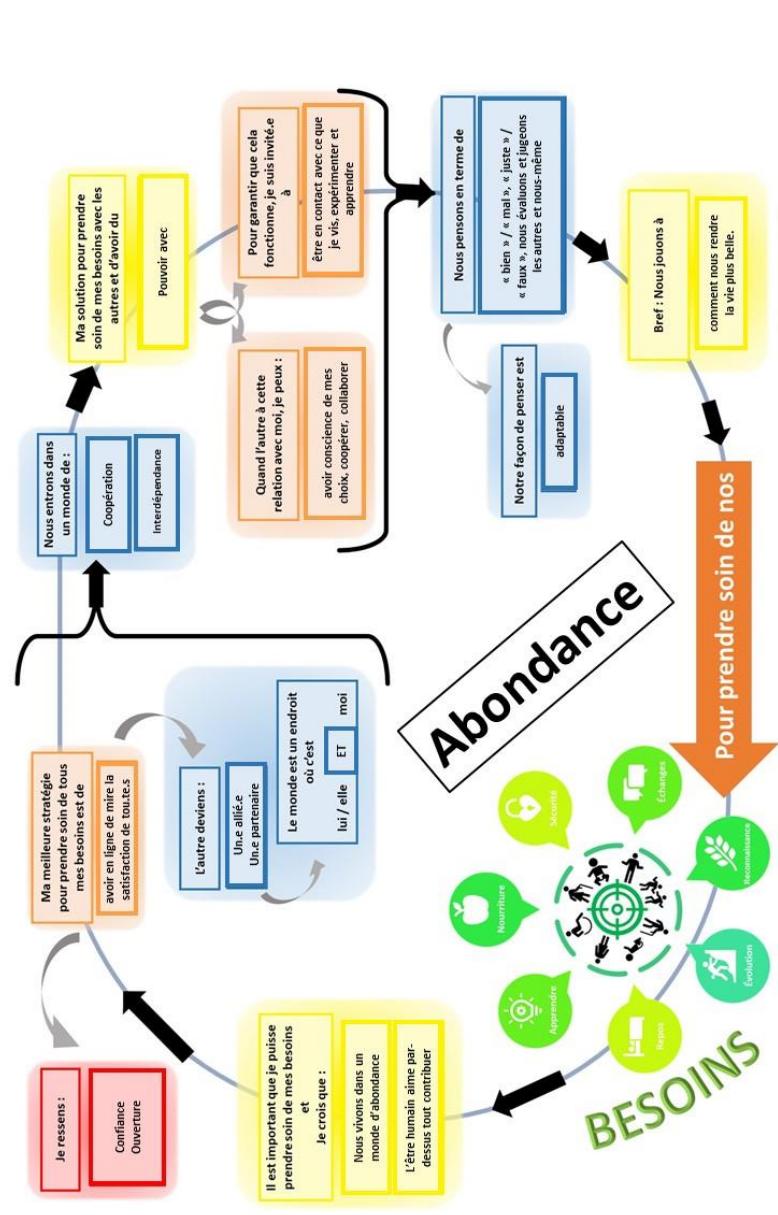
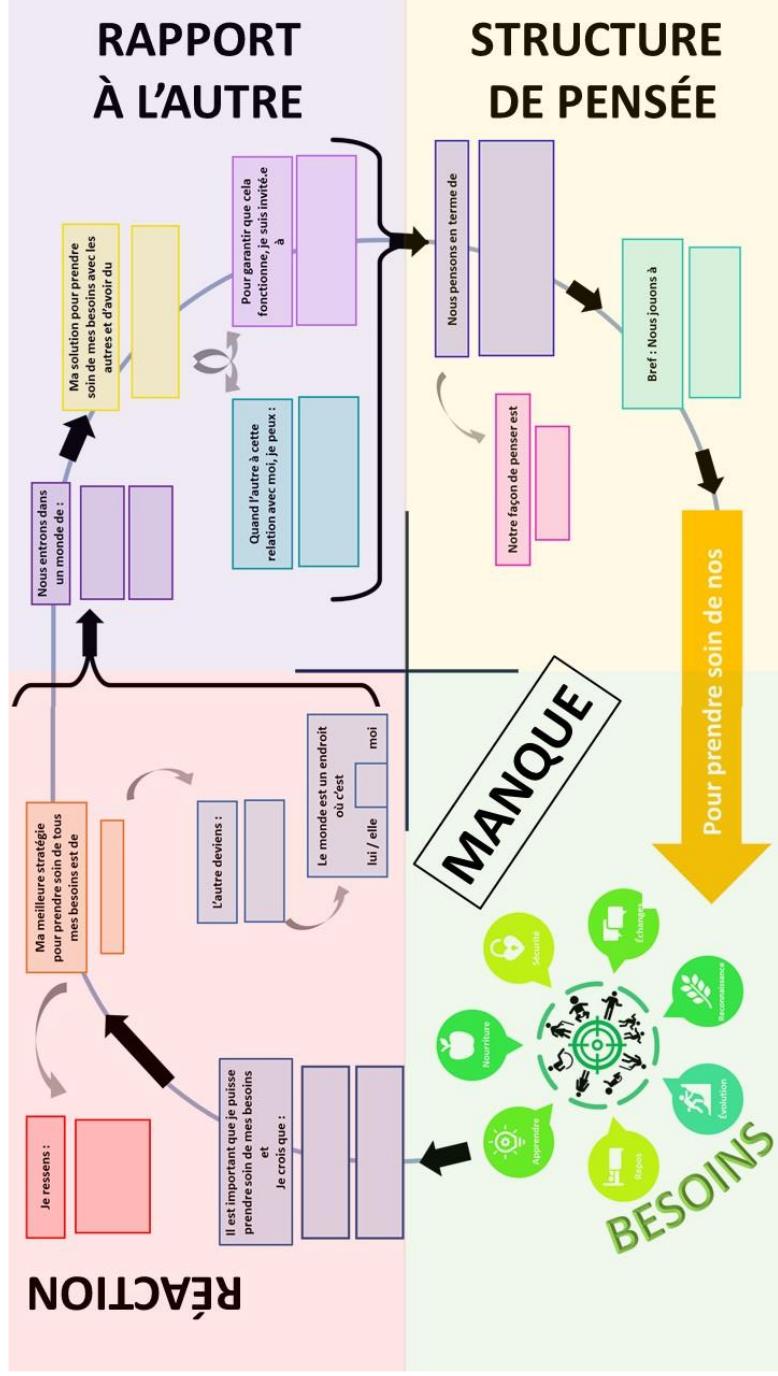
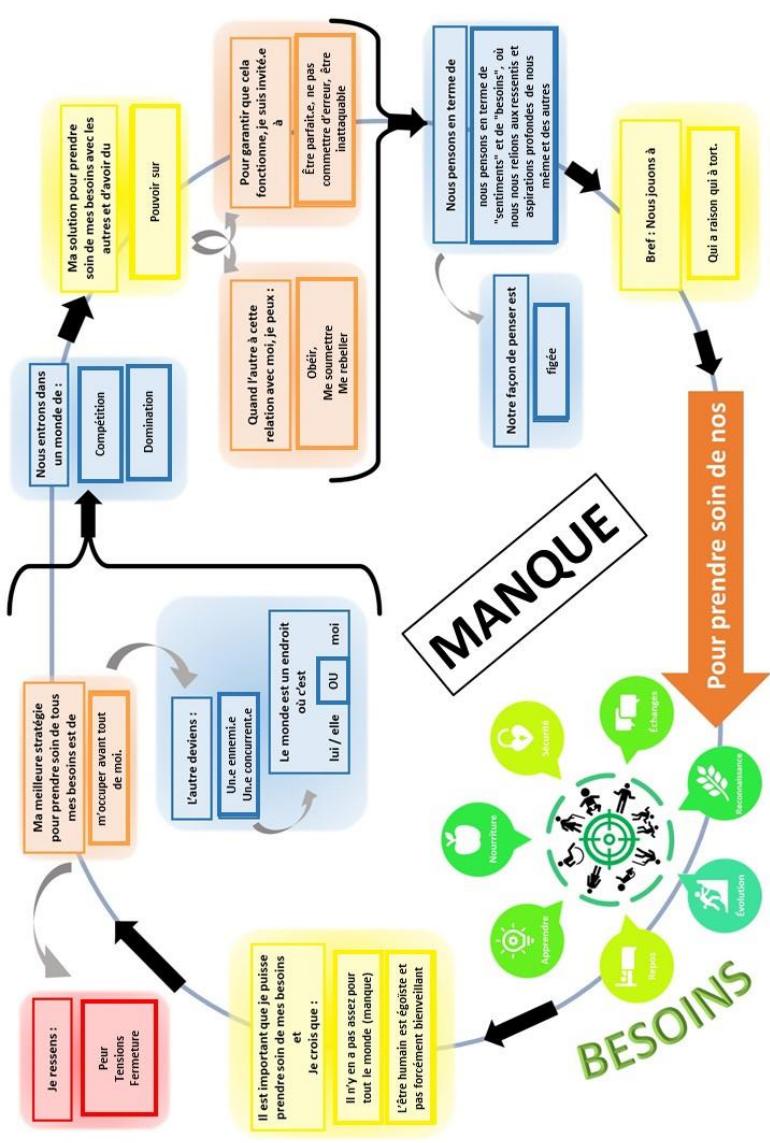
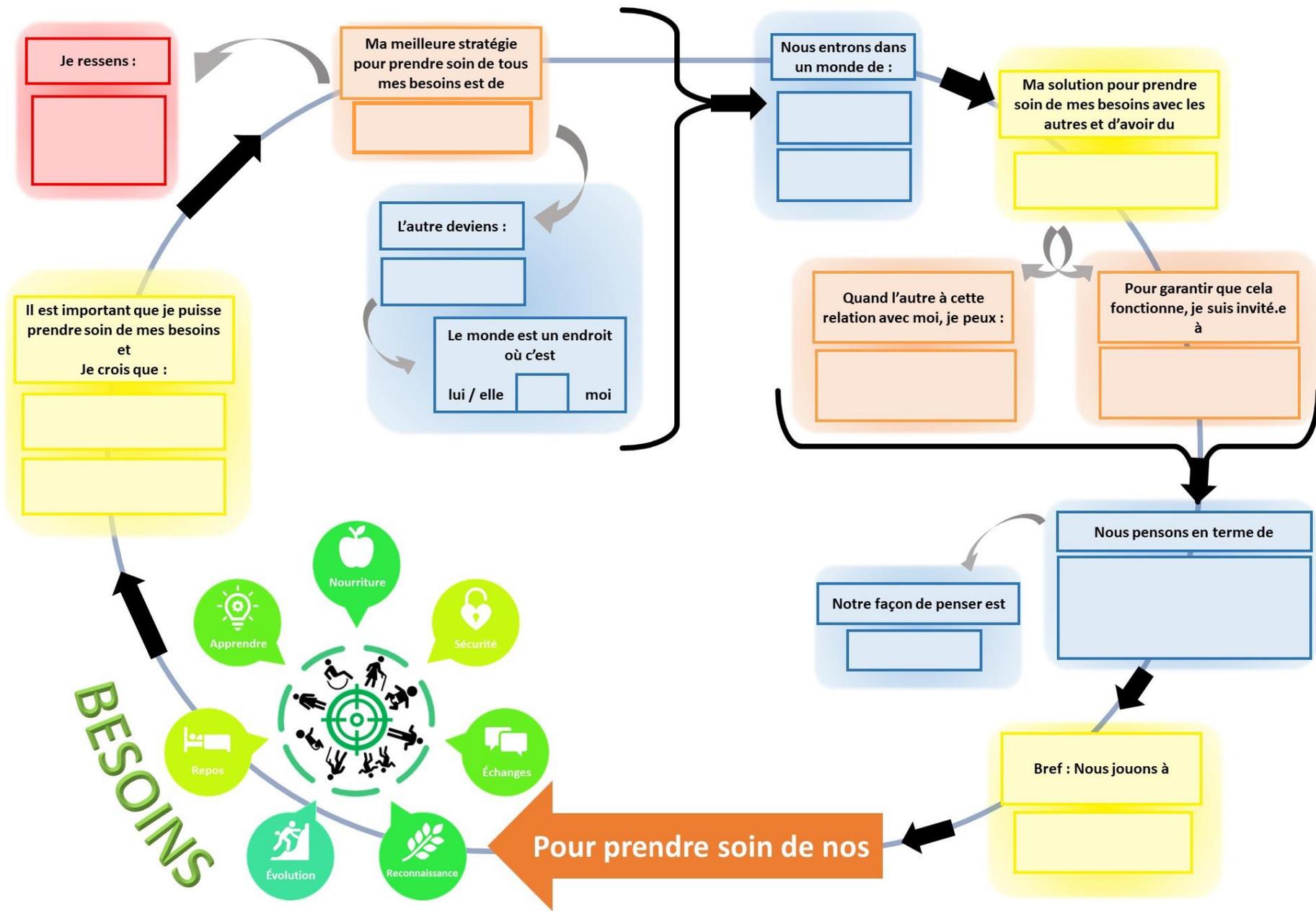


Schéma créatif

Schéma abondance



Peur
Tensions
Fermeture

Confiance
Ouverture

Il n'y en a pas assez pour
tout le monde (manque)

L'être humain est égoïste et
pas forcément bienveillant

Nous vivons dans un
monde d'abondance

L'être humain aime par-
dessus tout contribuer

m'occuper avant tout
de moi.

avoir en ligne de mire la
satisfaction de tou.te.s

Un.e ennemi.e
Un.e concurrent.e

Un.e allié.e
Un.e partenaire

OU

ET

Compétition

Domination

Coopération

Interdépendance

Obéir,
Me soumettre
Me rebeller

avoir conscience de mes
choix, coopérer, collaborer

Pouvoir sur

Pouvoir avec

Être parfait.e, ne pas
commettre d'erreur, être
inattaquable

être en contact avec ce que
je vis, expérimenter et
apprendre

nous pensons en terme de
"sentiments" et de "besoins", où
nous nous relions aux ressentis et
aspirations profondes de nous
même et des autres

« bien » / « mal », « juste » /
« faux », nous évaluons et jugeons
les autres et nous-même

figée

adaptable

Qui a raison qui à tort.

comment nous rendre
la vie plus belle.

MANQUE

Abondance