

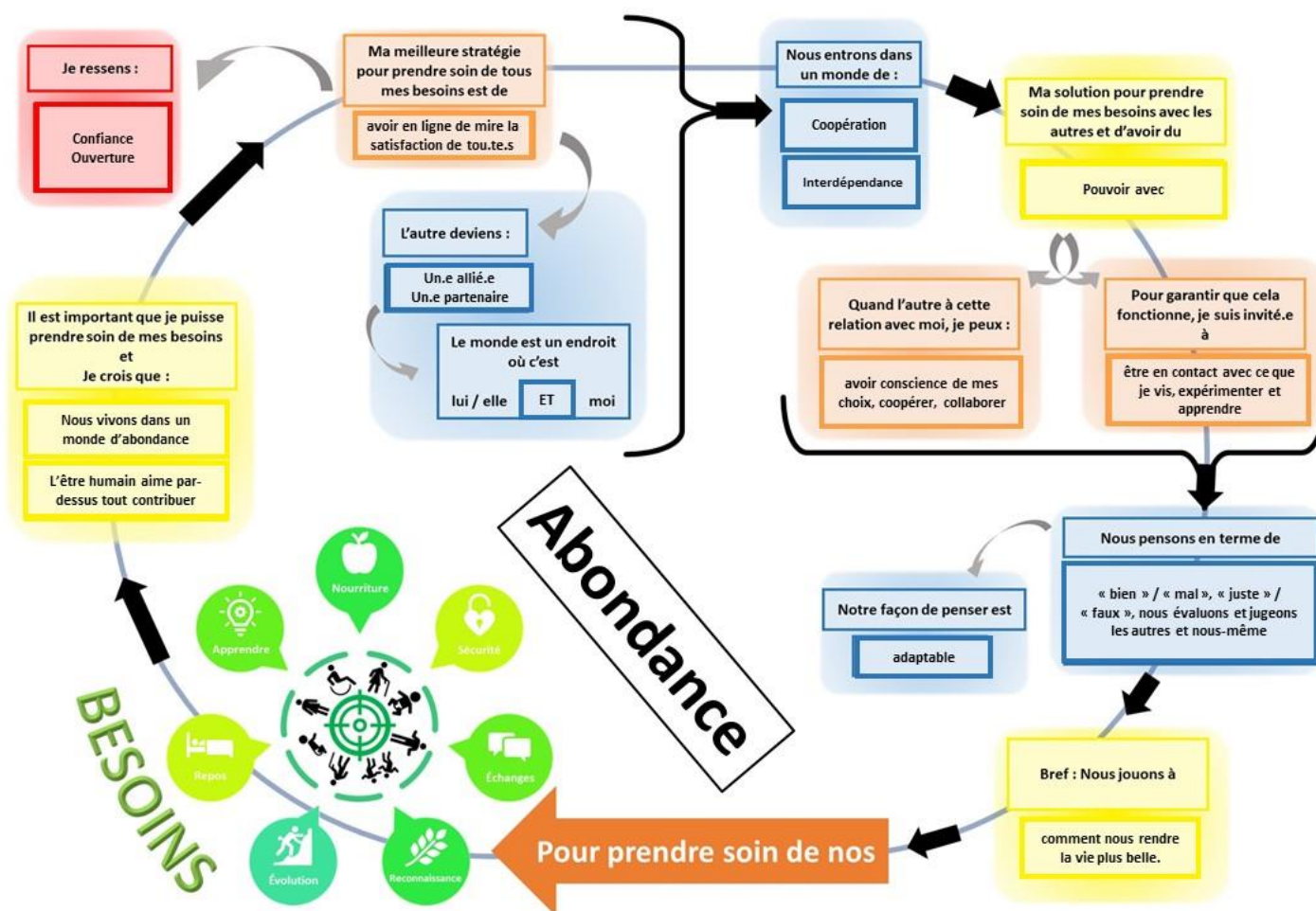
# Présentations des paradigmes

## 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<sup>ère</sup> 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](mailto:quillejulie@gmail.com)

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



Je ressens :

Empty box for notes under 'Je ressens'.

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 under 'L'autre deviens'.

Le monde est un endroit où c'est

lui / elle

Small empty box between 'lui / elle' and 'moi'.

moi

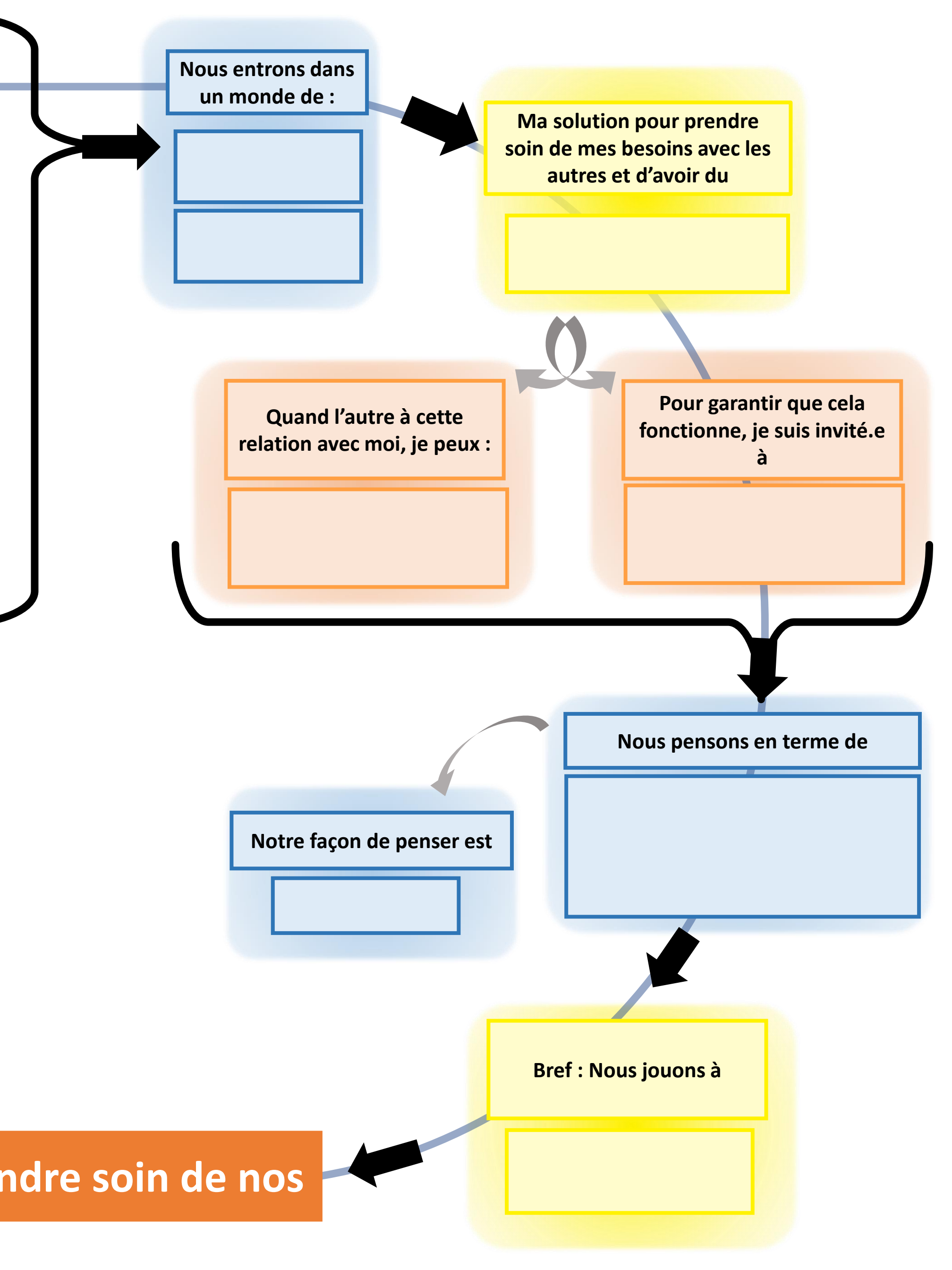
Il est important que je puisse prendre soin de mes besoins et Je crois que :

Two empty boxes for notes under 'Je crois que'.

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](mailto: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**

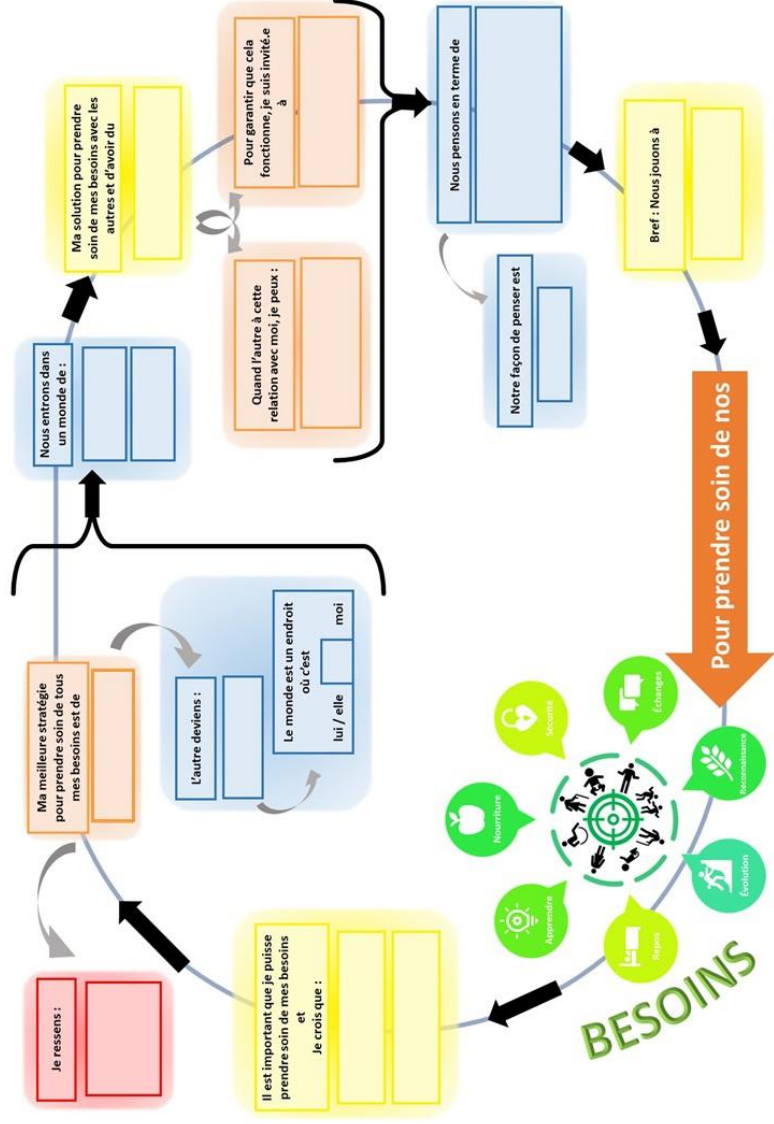
**RAPPORT  
À L'AUTRE**

**RÉACTION**

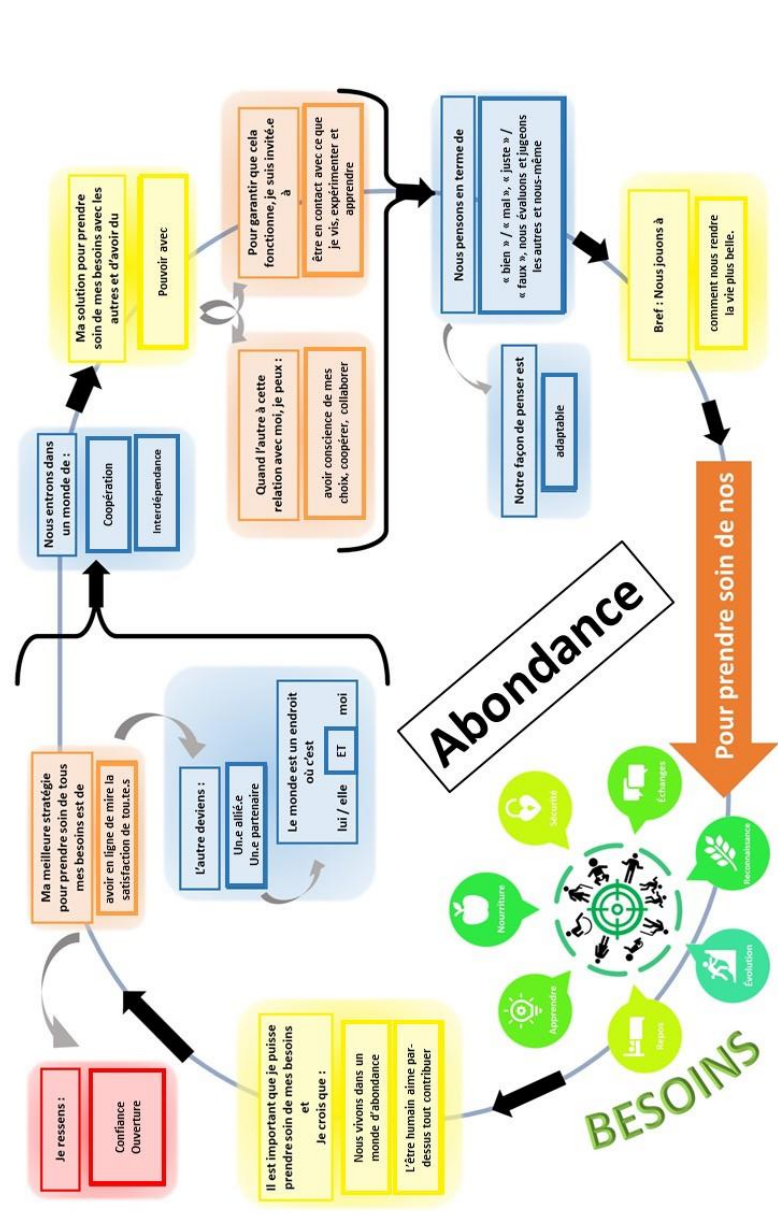
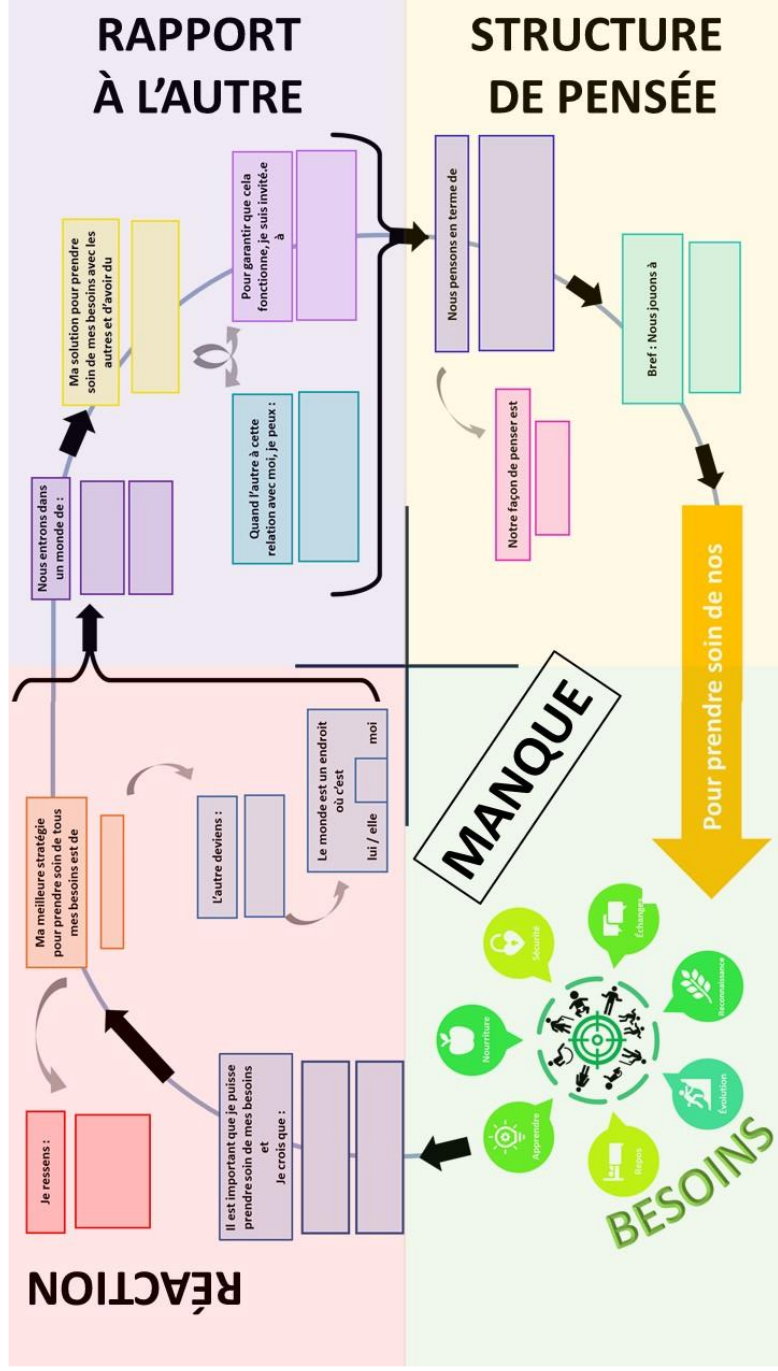
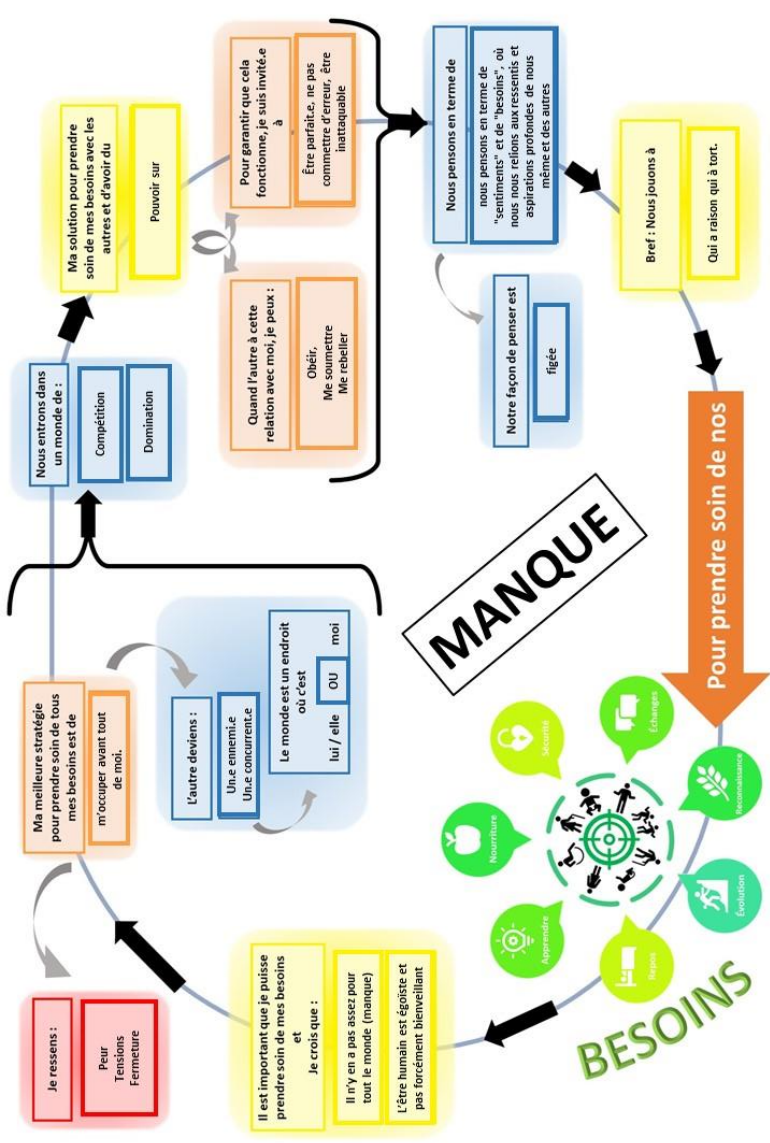
**STRUCTURE  
DE PENSÉE**

**STRUCTURE  
DE PENSÉE**

# Schéma vide

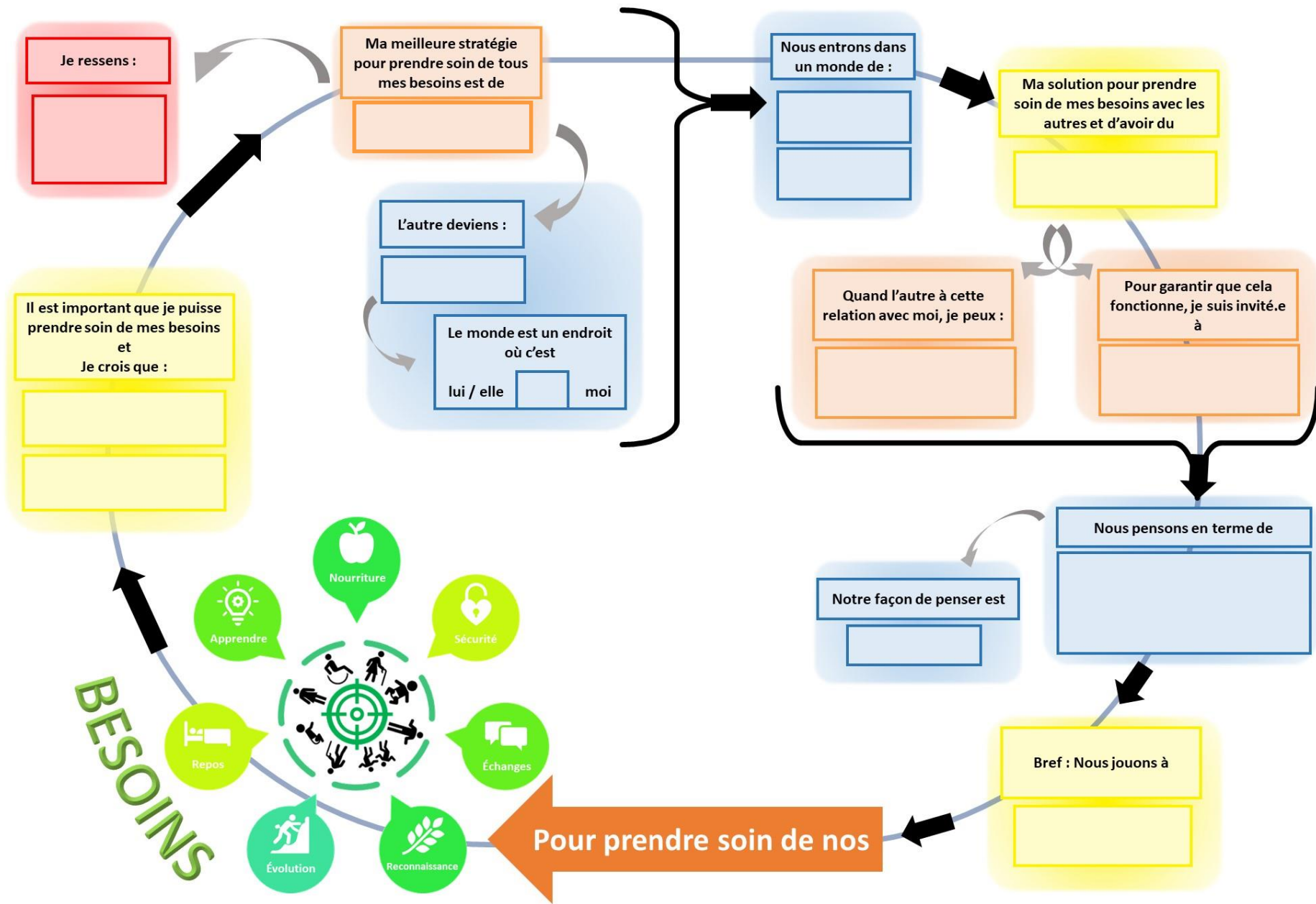


# Schéma manque



# 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**