La non-violence est la capacité d'agir de manière adaptée à son environnement, à partir d'un accueil de la réalité, en privilégiant le lien entre soi-même et autrui

- fondamentaux
  - bienveillance
  - cooperation inter-relationel
  - liberté
  - Acceuil inconditionel
  - presence
- Non violence
  - accueil <> refus
  - lien <> coupure
  - adapation <>figé
- violence
  - Consciente/inconsciente
  - Envers soi /autrui
- Liberté
  - Responsabilité
    - <>déni
    - <> Projection
    - <> Intention sur
    - <> Confusion, Chez moi/ chez l autre
  - justesse
    - <> mémoire
      - conditionement
      - Croyance
    - <> systématisme
  - choix
  - réactions
    - fuite
    - Soumission
    - agression
- Présence
  - À soi
    - congruence
    - Auto-empathie
  - A L'autre
    - empathie
    - phase
  - À l'environnement
    - reliance
- Intuition
  - justesse <> choix
  - détachement
- ressentis
  - intuitifs
    - corporels
    - émotionnels
    - besoinnels
  - énergétiques
  - <> mental en première position
  - <> pensées
- Pensées
  - observation
  - évaluation
    - préférences
    - opinions
  - Jugement
  - Croyance
- Défenses et conditionnement
  - <> Détachement
  - Jugements
  - croyances
  - schémas

@LucTaesch Falcmvn V4 avril 2019

- ressenti
- processus cnv
  - observation
  - emotions
    - sentiments bruts
    - Sentiments mélangés avec des pensées
    - Évaluations masquées
  - besoins
    - <> valeurs
    - <> désirs
    - <> envies
    - <> stratégies, moyen, comment
  - Demande
    - <> attente
    - <> Exigence (ordre/ injonction)
    - Type de demandes
      - connexion
        - contact
        - reformulation
        - Connexion (relation authentique)
      - strategie (action)
- Postures accompagnant
  - directivité
    - focalisé
  - Non-directivité
    - Intentionnelles
      - non- focalisée
    - Non intentionnelle
      - globale
- Action
  - intuition
  - sensibilité
  - mémoire
  - habitude
- Outils
  - Ecoute emphatique <> sympathique
  - Expression Authentique
    - <> Dire tout ce qui me passe par la tête (honnêteté)
    - spontanéité
    - impulsivité
    - controle
  - Auto-empathie
    - *<> s écouter penser
    - <> Supprimer ses pensées
    - Centrée sur les ressentis
    - Centrée sur les pensées
  - Accompagnement Auto Empathique
  - Phase
    - <>
  - Jeux de Role
    - Jeu de rôle d'exploration / inspirants
    - Jeu de rôle de guérison
  - Célébration
    - Besoins satisfaits
    - Besoins insatisfaits
  - Constellation CNV