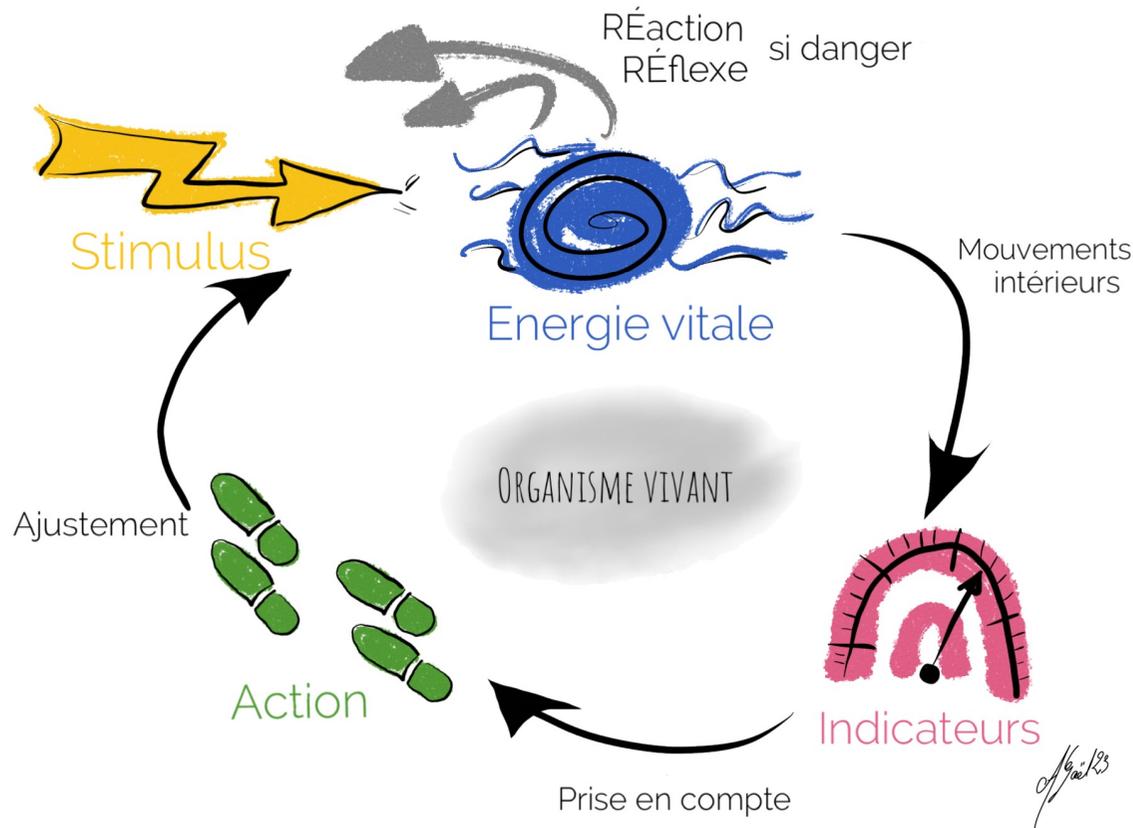


Quand un être vivant est en lien avec ses ressources



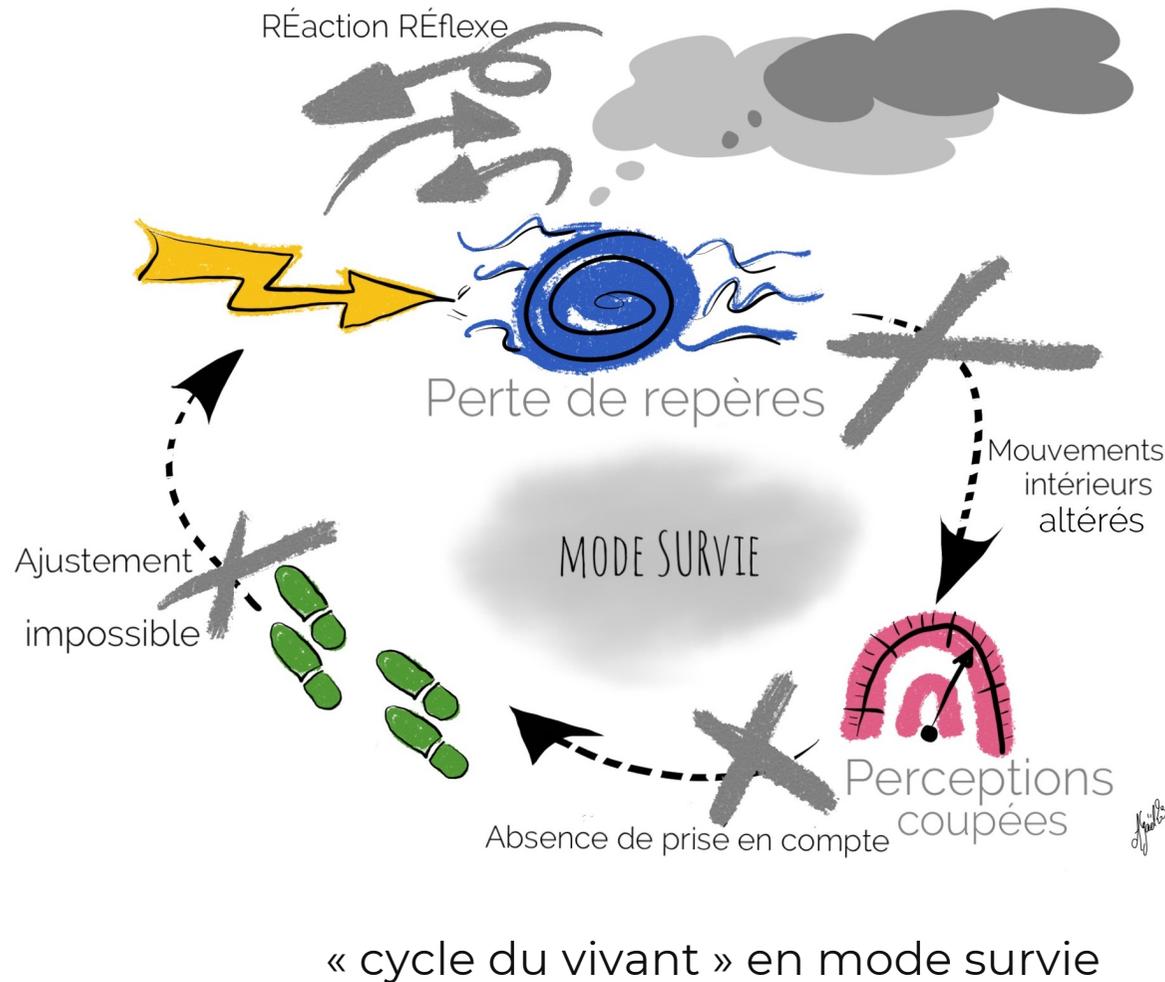
Quand il est en lien avec ses ressources un être vivant prend en compte les informations à sa disposition pour garder un niveau d'énergie et de vitalité qui lui permet de vivre, se développer, croître porter du fruit, faire perdurer son « espèce » et durer.

En cas de danger, il a à sa disposition des RÉflexes qui lui permettent d'agir en urgence.

« Cycle du vivant » en situation naturelle.



Organisme vivant en situation de vigilance ou sous stress



Quand un être vivant RÉagit de façon automatique comme s'il était face à un danger, et que c'est décalé de la réalité, il n'arrive pas s'appuyer sur les faits, « ce qui se passe vraiment ». Alors il a du mal à y répondre de façon ajustée. Ses RÉactions sont disproportionnées et inadéquates. Il perd en vitalité, s'épuise et risque d'être rejeté par son groupe.

En mode RÉflexe, l'être humain peut attaquer, fuir, se cacher, s'accrocher à des dogmes... surtout, il produit de la pensée en boucle : interprétations, jugements, comparaisons, exigences, regrets, critiques, ruminations.... Il se coupe des ses indicateurs internes qui lui permettent de s'ajuster à la réalité.

Le processus de Communication NonViolente



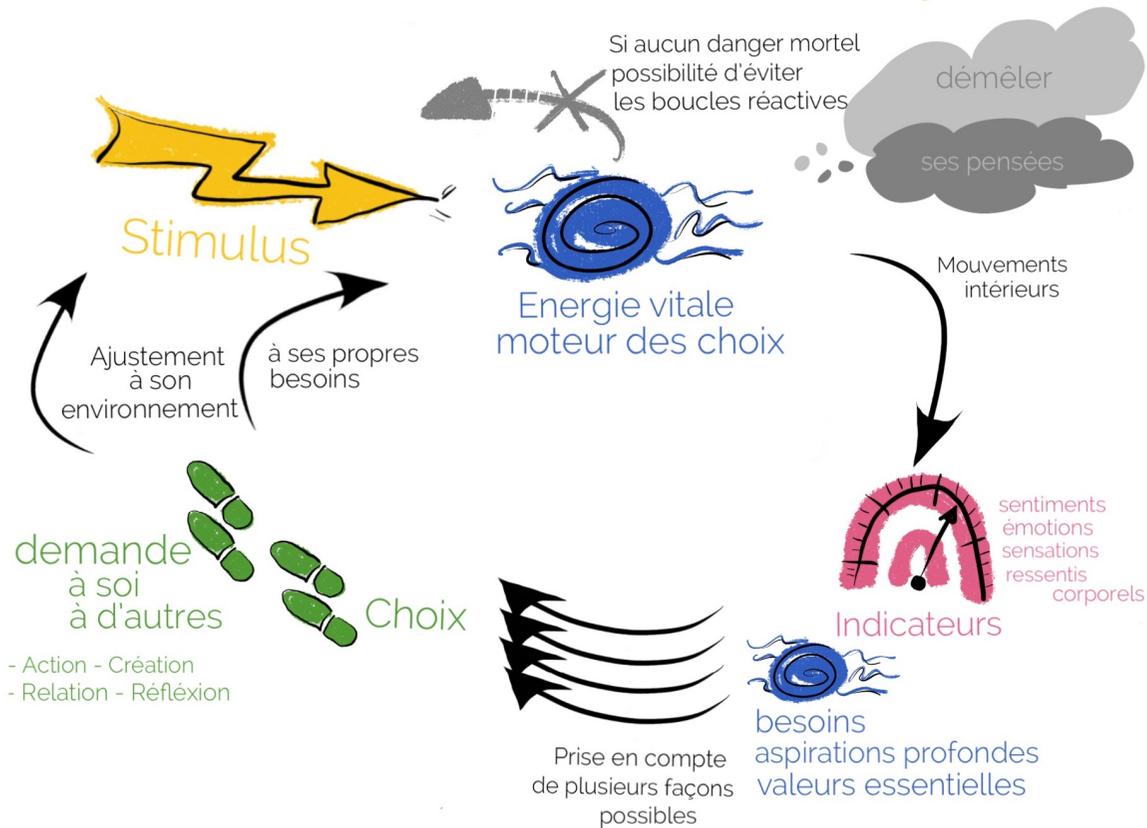
Le processus de Communication NonViolente, donne des repères pour traduire les RÉactions Réflexes, en particulier ses pensées.

Il permet donc d'avoir une parole plus ajustée à son intention, à ses aspirations profondes et à son environnement. Et ainsi de retrouver vitalité et liberté de choix dans ses actions.

Il permet aussi de comprendre ce que cherche à exprimer l'autre derrière ses RÉflexes et à s'en protéger.

A.G. Erard

Ce que permet le processus de CNV



La CNV propose un processus et une pratique pour reprendre possession de ses repères internes afin d'apporter des réponses adaptées à soi et à la réalité son environnement.

Elle permet la création ou la co-création de solutions réalistes et ajustées à un moment donnée, de les ajuster si nécessaire.

Retrouve sa vitalité naturelle a un effet sur les relations de soi à l'autre, de soi à un groupe, de soi à soi, de soi à son travail.

« Cycle du vivant » avec la CNV

