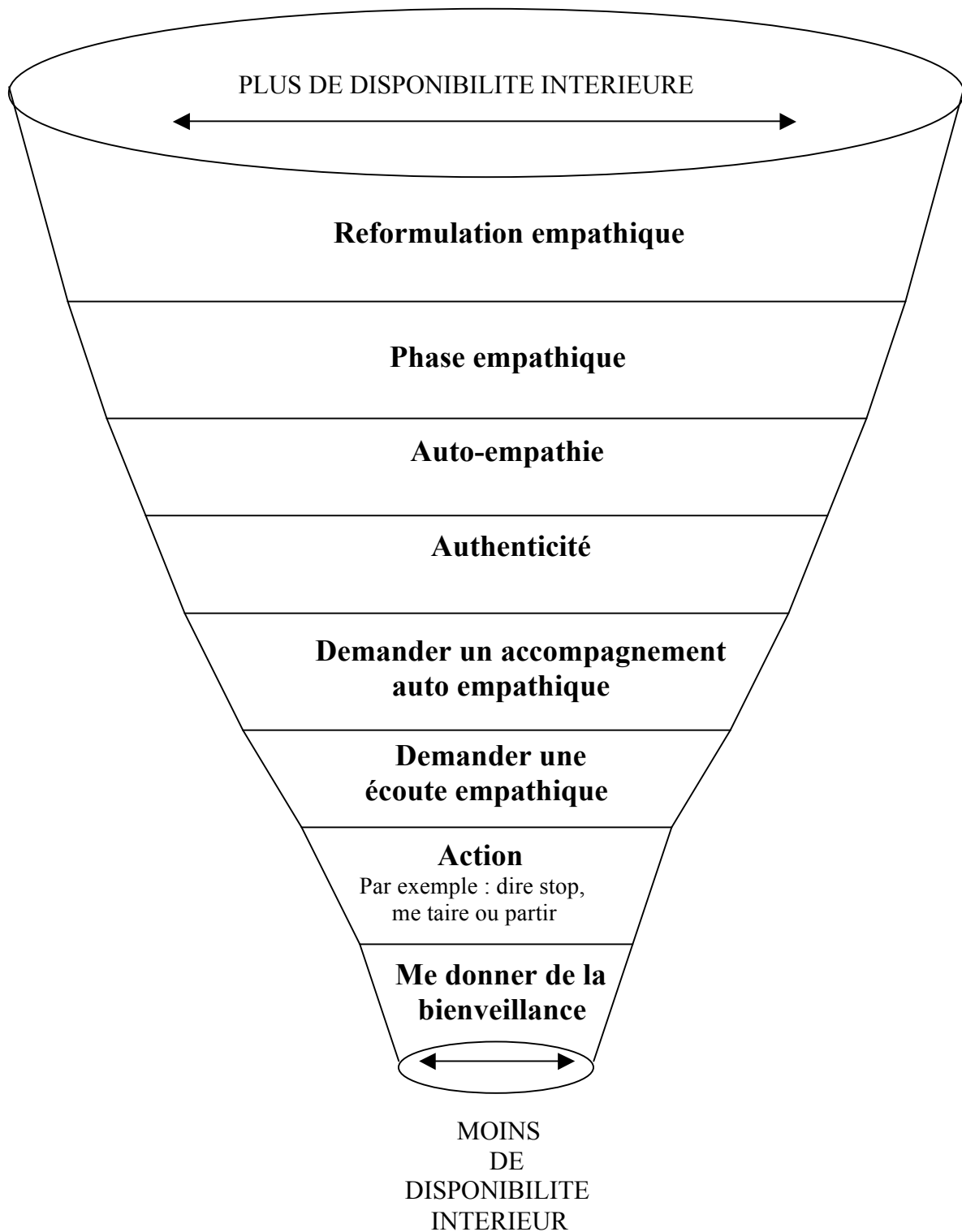


Pertinence de l'emploi d'un des pouvoirs de la CNV en fonction de notre disponibilité intérieure



Pertinence de l'emploi d'un des pouvoirs de la CNV en fonction de notre disponibilité intérieure

Cette image de l'entonnoir représente une aide mémo-technique pour la pratique d'une CNV respectueuse de nos limites.

Quand nous sommes réactivés par une personne, nous pouvons regarder si nous avons l'élan et les moyens pour la reformuler empathiquement.

Sinon, arrivons-nous à nous mettre à sa place ?

Sinon, pouvons-nous nous offrir de l'auto-empathie pour ce qui est stimulé en nous ?

Sinon, arrivons-nous à exprimer notre vulnérabilité ?

Quand aucun de ces pouvoirs ne nous est accessible, nous pouvons faire appel au soutien d'autrui. S'il nous reste un peu de disponibilité intérieure, nous pouvons demander un accompagnement auto-empathique.

Si nous avons trop dépassé nos limites, si nous sommes trop épuisés, ou trop confus ou trop focalisés sur un stimulus extérieur, nous pouvons demander une écoute empathique.

Quand communiquer ou écouter ne nous est plus possible, il nous reste à trouver une action adéquate prenant en compte nos limites de l'instant.

Si nous ne pouvons trouver une action satisfaisante, il est toujours faisable d'essayer de nous donner de la bienveillance.

Vouloir exercer un pouvoir trop impliquant par rapport à nos possibilités de l'instant est une forme de violence envers nous-mêmes.

Exercer un pouvoir pas assez impliquant par rapport à nos possibilités de l'instant (comme d'agir quand le contexte nous demande de nous offrir de l'écoute) représente une violence envers notre environnement.