

PERCEPTION CORPORELLE ET COMMUNICATION

« Communiquer, c'est l'art de créer l'intimité »

La pratique de la méthode de communication non violente peut être facilitée lorsqu'elle s'effectue en perception corporelle. La grille ci-dessous a été élaborée dans cette intention.

Apprendre d'abord à se percevoir

Quand je pense, dis ou fais ceci ou cela (perception de l'action).....

Je me sens (perception de l'émotion).....

Parce que j'ai besoin de (perception du besoin).....

Donc, je demande à (perception de la demande).....

Ensuite apprendre à se percevoir dans la relation avec l'autre

Quand tu penses, dis ou fais ceci ou cela (perception de l'action).....

Je me sens (perception de l'émotion).....

Parce que j'ai besoin de ta, ton (perception du besoin).....

Donc, je te demande de (perception de la demande).....

Enfin aider l'autre à se percevoir

Quand tu penses, dis ou fais ceci ou cela (perception de l'action).....

Que ressens-tu ? (perception de l'émotion).....

Quel est ton besoin ? (perception du besoin).....

Donc, que vas-tu faire ? (perception de la demande).....