

# La Santé qu'on sème



c'est aussi de l'amour...

## LA CNV, VOUS CONNAISSEZ?

Notre mission Axée sur la santé nous amène maintenant sur le terrain de l'harmonie dans notre relation avec nous-même et avec les autres.

### COMMUNICATION NON-VIOLENTE

Le langage « chacal » et le langage « girafe » sont, selon la CNV, les modes de communications que nous utilisons pour répondre à nos besoins. Marshall Rosenberg qui a créé la CNV croit qu'en changeant notre langage et en adoptant une attitude bienveillante empreinte d'empathie et de compassion, nous arrivons à répondre à nos besoins. Selon lui, tout ce que nous disons n'a qu'un but, c'est de répondre à nos besoins. En pratiquant la communication non violente, les conflits disparaissent d'eux-mêmes. WOW! Voyons ça!

#### LE CHACAL

Le Chacal ordonne, juge, manipule, justifie ses gestes, culpabilise, oblige. Il est partout dans notre quotidien; « Je dois faire ceci / Je n'ai pas le choix / C'est le règlement / Je suis fatigué / Fait-le pour moi / C'est un devoir, une obligation / Ce n'est pas de ma faute... ». C'est un langage qui mène à la soumission, au conflit ou à la rancœur, un langage compétitif, gagnant - perdant.

#### LA GIRAFE

Comme le dit Marshall Rosenberg, la girafe est l'animal qui a le plus gros cœur. Adopter le langage Girafe, langage de la bienveillance, nous aidera à harmoniser nos relations. En voilà les quatre étapes :

1. Écouter et exprimer la situation sans juger ou critiquer, en accueillant ce qui se passe. « Je vois que... / Je comprends que... etc. ».
2. Exprimer notre sentiment en rapport à la situation. « Je ressens ... ».
3. Dire le besoin qui origine de ces sentiments. « J'aurais aimé... / J'aurais voulu ... etc. ».
4. Faire une demande positive réalisable et négociable. « Pourriez-vous s.v.p. ... ».

Après, nous devons écouter notre interlocuteur avec bienveillance et accueillir ce qu'il dit sans faire de jugement. Le but est de garder ou de retrouver une confiance mutuelle afin de pouvoir répondre à nos besoins sans conflit.

#### ÉCOUTER UN PEU PLUS...

On peut au début, seulement être un peu plus à l'écoute des propos de l'autre, essayer de comprendre son besoin et rester en conversation / compréhension. En observant sans jugement on prend un peu plus de temps pour vivre le moment présent et ce temps sera le début d'une harmonie entre vous et toutes vos relations. Rappelez-vous que chaque parole que vous prononcez a pour but de répondre à vos besoins et que c'est pareil pour les autres. La santé c'est aussi l'harmonie!

Note : Causerie 5 à 7 santé le 6 juillet.

Ce sujet sera traité à la causerie santé du 6 juillet prochain. Informez-vous!

ISHPO (Institut de Santé Holistique Prunelle & Ortie)

