



Citations inspirantes

de Marshall Rosenberg, fondateur de la CNV (communication non violente)

« On a le choix dans notre vie entre être heureux et avoir raison. »

« C'est dangereux d'enseigner à un enfant qu'il n'a d'autre choix que de faire ce qu'on lui dit. »

*« Les mots sont des fenêtres, ou bien ils sont des murs.
Ils nous condamnent ou nous libèrent. »*

« Les jugements portés sur autrui sont des expressions détournées de nos propres besoins inassouvis. »

*« La violence, quelle que soit sa forme,
est une expression tragique de nos besoins insatisfaits »*

*« Votre présence est le cadeau le plus précieux
que vous puissiez offrir à un autre être humain. »*

*« Lorsque quelqu'un vous entend réellement sans vous juger,
sans essayer de vous prendre en charge, ni de vous modeler,
c'est délectable. »*



Citations inspirantes

de Marshall Rosenberg, fondateur de la CNV (communication non violente)

« ... j'ai appris à savourer bien plus la vie en me limitant à entendre ce qui est dans leur cœur, sans me laisser prendre au piège de ce qui est dans leur tête. »

« Soyons prudents : la spiritualité peut être synonyme de passivité si nous amenons les gens à être si calmes, conciliants et aimants qu'ils en finissent par tolérer les structures dangereuses. »

« Supposons par exemple que quelqu'un arrive en retard à un rendez-vous.

Si nous avons besoin d'être rassurés sur le fait que nous comptons pour cette personne, il se peut que nous nous sentions blessés.

Si nous avons besoin de faire un meilleur usage de notre temps, nous éprouverons peut-être un sentiment de frustration.

Si en revanche nous avons justement envie d'une demi-heure de solitude et de calme, nous serons plutôt reconnaissants au retardataire ; nous ne nourrirons alors à son égard aucune colère.

Ce n'est donc pas le comportement d'autrui, mais bien notre propre besoin qui suscite notre sentiment. »

RETROUVEZ D'AUTRES RESSOURCES SUR www.gwenn-mediatrice.fr

contact@gwenn-mediatrice.fr

<https://www.youtube.com/channel/UCob61iGp6Kad7so6bmBVedg>

www.facebook.com/GwennMediatrice/

www.instagram.com/gwennmediatrice/



Citations inspirantes

de Marshall Rosenberg, fondateur de la CNV (communication non violente)

« A partir de maintenant...

*A partir de maintenant, je choisis de rêver mes propres rêves,
afin de pouvoir savourer pleinement l'exaltation mystique d'être humain.*

*A partir de maintenant, je choisis de me relier aux autres de manière
empathique, afin de respecter pleinement l'expérience unique et sacrée
que l'on peut rencontrer chez chaque personne à chaque instant.*

*A partir de maintenant, je choisis de laisser mes actions découler
de la communion avec la nature, et de porter mon attention
dans la direction qui soutient ce courant.*

*A partir de maintenant, je choisis de prendre conscience des pensées
déshumanisantes qui m'ont été inculquées par ma culture, et de les
empêcher de me pousser à agir de manière violente comme un robot..*

*A partir de maintenant, je choisis de révéler ouvertement
ce qui est vivant en moi, quand bien même les autres
pourraient ne pas apprécier mon cadeau.*

*A partir de maintenant, quand je revêts un titre qui me confère
une autorité, je choisis d'être conscient que le fait d'atteindre
une frontière avant les autres personnes ne justifie jamais le recours
à des méthodes punitives pour les amener à me rejoindre.*

*A partir de maintenant, je choisis de croire que la non satisfaction
de nos besoins résulte d'un manque de dialogue et de créativité
plus que d'un manque de ressources. »*

RETROUVEZ D'AUTRES RESSOURCES SUR www.gwenn-mediatrice.fr

contact@gwenn-mediatrice.fr

<https://www.youtube.com/channel/UCob61iGp6Kad7so6bmBVedg>

www.facebook.com/GwennMediatrice/

www.instagram.com/gwennmediatrice/