

Michel  
**Diviné**

**La communication**  
**Bien Veillante**  
**au quotidien**

ÉCOUTER SES BESOINS,  
RENCONTRER L'AUTRE

# Sommaire

---

Préambule	10
Introduction	11
Exemple de deux communications	15
• LE CONTEXTE	15
• PREMIER DIALOGUE	15
• DEUXIÈME DIALOGUE	16
• VOILA CE QU'ELLE M'ÉCRIT APRÈS AVOIR VU SON FRÈRE	17
• QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES FONDAMENTALES ENTRE CES DEUX DIALOGUES ?	17
Qu'est-ce qui vous donnerait envie de lire ce livre ?	18
Chapitre 1 : s'il te plaît, vois ce qui est vivant en moi	22
• S'IL TE PLAÎT ET MERCI	23
• LES TYPES DE DÉCONNEXION	31
• RÉPONSES POSSIBLES AUX MESSAGES IMPLICITES :	35
• LES BESOINS RENCONTRÉS	36
• EN RÉSUMÉ, SOIGNEZ LA BEAUTÉ DU " JE "	37
Chapitre 2 : pause, besoin et intention	38
• DE L'IMPORTANCE D'ÊTRE EN PAIX	39
• QUEL EST MON BESOIN ?	45
• QUELLE EST MON INTENTION ?	47
• LES NOUVEAUX BESOINS RENCONTRÉS	50

• EN RÉSUMÉ, FAVORISEZ VOTRE PAIX INTÉRIEURE POUR TROUVER BESOIN ET INTENTION	52
<b>Chapitre 3 : les quatre étapes de la CNV</b>	<b>54</b>
• OBSERVER SANS JUGER	56
• CONTACTER LE MOMENT PRÉSENT	59
• SENTIR LA BEAUTÉ DU BESOIN	66
• OSER DEMANDER	71
• DANS L'ORDRE OU DANS LE DÉSORDRE	73
• LES QUATRE ÉTAPES APPLIQUÉES À VOTRE INTERLOCUTEUR	77
• LES NOUVEAUX BESOINS RENCONTRÉS EN RÉSUMÉ, L'IMPORTANT EST LA CONNEXION, AVEC SOI OU AVEC L'AUTRE	82 83
<b>Chapitre 4 : être bienveillant au quotidien</b>	<b>86</b>
• OSER DIRE	88
• LÂCHER PRISE	91
• RECEVOIR UN NON	94
• RECEVOIR LA COLÈRE	95
• QUEL EST LE BESOIN DE CETTE PERSONNE ? QUELLE EST MON INTENTION ?	98
• LES NOUVEAUX BESOINS RENCONTRÉS	99
• EN RÉSUMÉ, VIVRE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE	100
<b>Chapitre 5 : vivre une médiation bienveillante</b>	<b>102</b>
• AIDER DEUX PERSONNES À REFORMULER EN PAIX LEURS BESOINS	103
• LES BESOINS LES PLUS COURANTS ENTRE DEUX PERSONNES	111
• LES COMPÉTENCES D'UN MÉDIATEUR	118
• LES BESOINS RENCONTRÉS	123
• EN CONCLUSION, LES " JE " EN VALENT LA CHANDELLE	125

<b>Chapitre 6 : une entreprise bienveillante</b>	<b>126</b>
• TROIS RÈGLES D'ORDRES BIENVEILLANTES	128
• LES BESOINS PERSONNELS SATISFAITS DANS UN GROUPE BIENVEILLANT	131
• LE FONCTIONNEMENT D'UNE ENTREPRISE BIENVEILLANTE	135
• LES BESOINS À RESPECTER DANS UN GROUPE	152
• EN RÉSUMÉ, FAVORISEZ LA CONNEXION PAR DES CERCLES DE DÉCISION	153
<b>Chapitre 7 : une société bienveillante</b>	<b>156</b>
• CRÉER UN SYSTÈME BIENVEILLANT SANS BIEN NI MAL	158
• PROTÉGER OU SANCTIONNER ?	158
• INFORMER LES MEMBRES	163
• PROTÉGER LES MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ	166
• PACIFIER LES RELATIONS EN RÉTABLISSANT L'ÉQUILIBRE	168
• DES BESOINS PERSONNELS À RESPECTER EN COMMUNAUTÉ	171
• EN RÉSUMÉ, ALLER VERS UN MONDE MEILLEUR ET BIENVEILLANT	173
<b>Chapitre 8 : le journal de bienveillance</b>	<b>176</b>
• DES BESOINS PERSONNELS SATISFAITS OU INSATISFAITS	177
• VOS SOUHAITS, DES ÉTATS ET DES ÉVÉNEMENTS A VIVRE	185
• LE CONTENU DE VOTRE JOURNAL	187
• UN APPRENTISSAGE A ÊTRE BIENVEILLANT AVEC AUTRUI	188
• EN RÉSUMÉ, PRATIQUEZ, PRATIQUEZ ET PRATIQUEZ	190

Les besoins	192
• DES RÉFÉRENCES DE LISTES	192
• DES DESSINS DE BESOINS	193
• DES DÉFINITIONS DE BESOINS	196
• DES SYMBOLES DE BESOINS	201
En conclusion, le pouvoir de la connexion	202
Glossaire	203
Index	208
Bibliographie	209
• LA COMMUNICATION EN GÉNÉRAL	209
• ÉMOTIONS ET STRESS	209
• BESOINS ET SCÉNARIO	210
• LIVRES DE MARSHALL ROSENBERG	211
• AUTRES LIVRES CONSEILLES	212
• LA MÉDECINE BIENVEILLANTE	215
• LA JUSTICE RÉPARATRICE	215
• RESSOURCES SUR INTERNET	216
Notes	218

# Introduction

---

La Communication Bien**Veillante** est un chemin de vie auquel je n'étais pas préparé. Ingénieur de formation, diplômé de l'école Polytechnique de Paris et ayant acquis une maîtrise de sciences aux États-Unis, j'ai exercé différents métiers plus scientifiques qu'humains, fondés sur la réflexion avant toute connexion avec autrui, celle-ci étant implicite et paraissant inutile. Thérapeute depuis plus de dix ans, je pratique différentes techniques efficaces permettant de cicatriser rapidement des traumatismes personnels ou familiaux. J'anime régulièrement des groupes de constellations familiales selon Bert Hellinger dont l'objectif est de rétablir l'ordre dans le système familial en réintégrant des exclus, des personnes dont le destin n'a pas été accepté, quelquefois des victimes, souvent des persécuteurs.

J'ai découvert une première fois la Communication Non**Violente** en 2004 lors d'un séminaire qui ne m'avait pas profondément marqué, ayant juste noté quatre étapes de référence. Puis, j'ai assisté, enthousiaste, à un séminaire avec Marshall Rosenberg, en 2005. Une femme était toujours en colère contre son père qui avait tué son chat vingt ans auparavant ; Marshall prit le rôle du père pour lui donner de l'empathie. Cela correspondait à la philosophie profonde que je vivais : il est important de réintégrer victime et persécuteur. Redonner sa place au persécuteur permet de rétablir l'ordre à long terme dans un système familial ou dans la société, par-delà le bien et le mal.

Guidé par ma soif d'apprendre, j'ai suivi en 2008 un séminaire de neuf jours au centre de la Communication Non**Violente** aux États-Unis. Ce fut pour moi le paradis. Je posais des questions et un animateur, Gregg Kendrick, me répondait. Je pouvais proposer des ateliers " thérapeutiques " qui étaient acceptés. Je pouvais m'exprimer en toute confiance, apprendre et contribuer aussi au bien-être d'autrui. J'ai apprécié cette tolérance et cette spontanéité étatsuniennes que j'avais préalablement connues à l'université de Stanford.

Animant des groupes de pratique, j'ai pu tester l'importance primordiale de la connexion avec soi. Suivant les enseignements de Thomas Gordon, j'insiste maintenant sur la nécessité du "Message-Je" et de la connexion préalable avant la recherche de toute solution. J'ai donc ajouté une touche personnelle en trois temps permettant de rester connecté avec soi et avec autrui en toutes circonstances : "pause", "besoin" et "intention".

Enfin, la découverte de la sociocratie et de la gouvernance dynamique avec Gregg Kendrick m'a permis de comprendre l'objectif de toute Communication Bienveillante : "Être en paix avec soi, avec autrui et en groupe en satisfaisant les besoins de chacun."

Ce livre reflète cette démarche. Il donne un aperçu de la communication avec soi, avec autrui ou dans un groupe en insistant sur la découverte des besoins.

Son plan est le suivant :

- Le premier chapitre explicite l'importance du "je", de parler de soi à la première personne du singulier, un préalable indispensable à la communication avec soi et avec autrui. Si vous ne le pratiquez pas, vous favorisez la *déconnexion*.
- Le deuxième aborde le triptyque : " *pause, besoin et intention* " qui permet de sonder à tout instant son état émotionnel et de disponibilité vis-à-vis d'autrui, et de clarifier l'objectif de la communication.
- Le troisième décrit les quatre étapes classiques de la *CNV de Marshall Rosenberg, observation, sentiment, besoin et demande (OSBD)*, qui permettent de dire "s'il te plaît" ou "merci" avec les plus grandes chances de réussite dans une communication difficile.
- Le quatrième développe la difficulté à rester connecté avec soi vis-à-vis d'autrui en toutes circonstances. C'est le plus important de tous les chapitres. Il vous apprend *comment vivre la Communication Bienveillante*, un chemin de plusieurs années de pratique.

- Le cinquième donne un aperçu de la *médiation* ou comment pacifier une relation entre deux personnes en favorisant une connexion bienveillante préalable à toute recherche de solution.
- Le sixième brosse un portrait de la *gouvernance dynamique*, comment respecter simultanément un objectif commun et des besoins personnels dans une *entreprise bienveillante*, par la magie du *consensus*.
- Le septième vous présente les principes d'une vie sociale épanouie dans une *société bienveillante*. Il insiste sur le besoin systémique d'équilibre, à l'œuvre dans la justice restauratrice.
- Le huitième propose le contenu d'un *journal de bienveillance*, pour pratiquer, pratiquer et pratiquer.

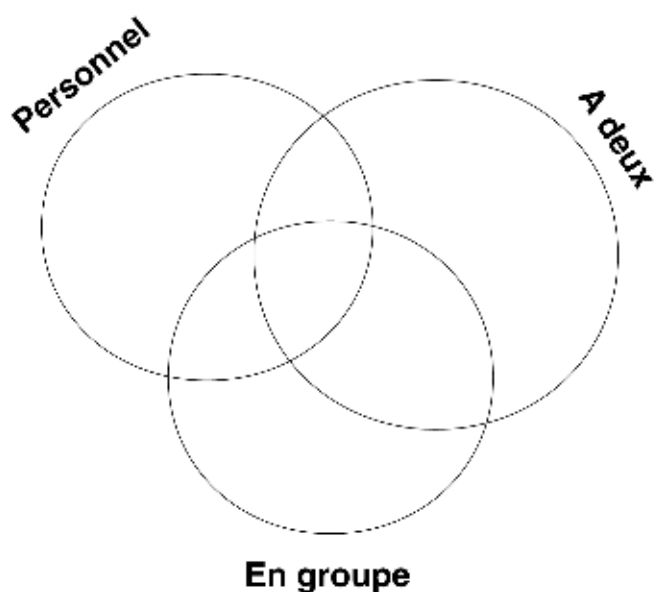
Je ne crois pas que la communication soigne les traumas passés, mais elle est profondément humaine. Elle crée un lien entre deux êtres humains et est teintée d'une certaine spiritualité, "pratique" selon Marshall Rosenberg, célébrant la vie en soi et chez les autres. La Communication Bien**Veillante** est un long chemin parsemé de moments de grâce. Il est plus facile de l'enseigner que de la pratiquer. Il vous suffit de vous mettre en colère contre un enseignant de la CNV et de noter sa réaction. Soit il vit la bienveillance en osant dire ce qui est vivant en lui : "Je suis perdu et j'aimerais être en paix" ou en étant empathique avec vous, "Es-tu irrité car tu as besoin d'être accepté juste comme tu es ?" Soit il essaiera de vous éduquer en disant : "Mais non, ce que tu fais est un jugement et non une observation", ou en vous conseillant d'assister à un autre séminaire ! Certains séminaires de développement personnel, de thérapie ou de communication sont plus violents que des séminaires scientifiques. Alors, sachez soigner votre besoin de sécurité émotionnelle en toutes circonstances.

J'ai voulu ce livre le plus simple et le plus concret possible, et mettre en exergue les *besoins*. Les *concepts*, que vous retrouverez dans le glossaire, sont en *italique* et les **besoins** en **gras**. Il simplifie volontairement les notions que vous pouvez approfondir en lisant les livres conseillés en bibliographie.



Votre idée à propos d'un *besoin* peut être différente de celle exprimée ici. Comme le dit Richard Feynman, prix Nobel de physique : "Il y a une différence entre le nom d'une chose et ce que l'on met dessous."<sup>2</sup> L'important est que vous en ayez une idée claire et que vous puissiez la partager avec autrui, que vous puissiez échanger sur ce qui est vivant en vous et qui vous motive, pour **contribuer à la beauté de votre vie ou à celle d'un autre.**

Des exercices vous guident pas à pas. Ils ont pour objectif de vous familiariser petit à petit avec vos besoins personnels, à deux ou en groupe. Profitez-en. Vous aurez à la fin de la plupart des chapitres un dessin récapitulatif ainsi les besoins rencontrés.



Voici tout d'abord un exemple suivi d'un questionnaire pour faire le point sur vos envies de Communication Bienveillante et de lecture des chapitres.

## Exemple de deux communications

---

Voici l'exemple d'une séance d'entraînement à la Communication Bien**Veillante**. Le premier dialogue est dit "spontanément", le deuxième est celui qui a émergé de la séance, plus centré sur les besoins de chacun et qui peut être qualifié de bienveillant.

### Le contexte

Une femme va se rendre dans la région où habitent son frère cadet et sa mère. Elle aimerait pouvoir discuter avec son frère cadet, mais craint que celui-ci ne lui réponde pas ou ne soit pas disponible pendant sa venue.

Son frère cadet conseille juridiquement sa mère âgée sur ses biens immobiliers. Il a dit à sa sœur aînée qu'elle "racontait des conneries et qu'elle n'y connaissait rien" concernant les règles juridiques.

### Premier dialogue

Voici ce que dit spontanément la sœur en jouant son rôle, puis celui de son frère cadet :

- **Sœur** : Je voudrais que tu arrêtes de m'insulter, que tu m'écoutes et que tu prennes en compte ce que je dis quand je te parle de maman. Je suis ta sœur aînée et tu me dois le respect.
- **Frère** : Je suis fatigué de tes réactions, je n'ai pas envie de parler avec toi.
- **Sœur** : C'est ce que je pensais, on ne peut jamais compter sur toi.

## Deuxième dialogue

Voici le deuxième dialogue issu de la séance après une reformulation centrée sur les besoins.

- ☛ **Sœur** : J'aimerais discuter avec toi dans un climat apaisé à propos de maman pendant dix minutes.
- ☛ **Frère** : Maintenant, je n'ai pas le temps. On peut le faire plus tard.
- ☛ **Sœur** : J'aimerais en profiter pendant que je suis là. J'aimerais en parler avant que je ne parte. Est-ce possible avant demain soir ?
- ☛ **Frère** : Oui, oui je suis d'accord. Demain matin, si tu veux.
- ☛ **Sœur** : J'ai vraiment besoin d'avoir **confiance** dans les personnes qui me sont proches. Peux-tu me prévenir si tu as un empêchement demain matin, et qu'on puisse se voir demain après-midi ?
- ☛ **Frère** : Oui, je suis d'accord.

Le dialogue se poursuit pendant la même séance d'entraînement en imaginant que la sœur voit son frère cadet le lendemain.

- ☛ **Sœur** : Je voudrais d'abord te parler de besoins qui me sont très chers, ceux **de respect mutuel et d'harmonie** dans la famille. Quand tu me dis que je raconte des conneries, je suis irritée, car j'ai vraiment besoin **de respect mutuel**. Qu'est-ce que cela te fait quand je te dis cela ?
- ☛ **Frère** : Oui c'est vrai, je n'aurais pas dû. Et qu'est-ce que tu m'en as fait baver quand j'étais petit. Mais les affaires de maman me prennent vraiment la tête.
- ☛ **Sœur** : Je suppose que tu dis que cela te prend la tête car tu étais énervé et que tu avais besoin de **soutien**. Je suis contente de pouvoir aborder le sujet avec toi et que tu me dises que tu es triste de ne pas avoir contribué à cette **harmonie** dont nous avons peut-être tout les deux envie dans cette famille.
- ☛ **Frère** : Oui, j'aurais vraiment besoin qu'on **m'aide**.

- **Sœur** : J'aimerais vraiment pouvoir **t'aider** et te donner le soutien dont tu as **besoin**. Qu'est-ce que je peux faire pour te rendre service ?
- **Frère** : Je n'y avais pas vraiment pensé.
- **Sœur** : Cela me ferait vraiment plaisir de pouvoir t'aider et si une idée te vient, je suis prête à en discuter avec toi. Je suis très contente **d'échanger** dans un climat **de paix** et **d'harmonie** et que l'on puisse contribuer tous les deux au bien-être de maman.

## Voici ce qu'elle m'écrit après avoir vu son frère

"Je vous remercie pour la séance d'entraînement à la communication que vous m'avez donnée. J'ai été stupéfaite du résultat, la communication avec mon frère a été rétablie. Il me reste encore des choses à améliorer et je vais certainement approfondir cette technique. Cependant, je tenais à vous remercier sans attendre."

## Quelles sont les différences fondamentales entre ces deux dialogues ?

Quelles sont les différences entre ces deux dialogues, le 1<sup>er</sup> que l'on peut qualifier de violent verbalement, et le 2<sup>e</sup> dialogue, bienveillant ?

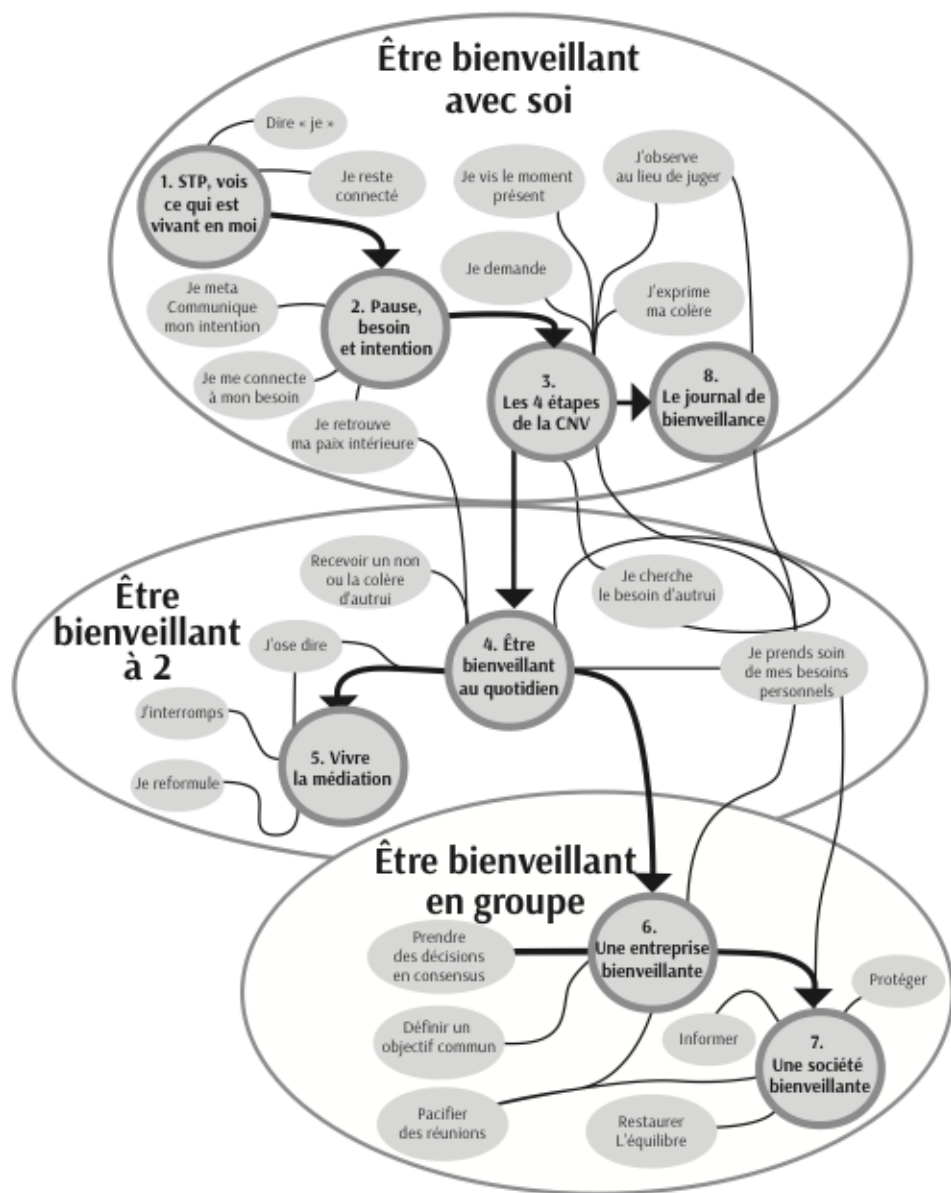
- Dans le premier dialogue, la sœur ne prend pas le temps de *se connecter* à son frère et ne lui fait pas de *demande* concrète et précise, à laquelle le frère puisse répondre clairement.
- Dans le deuxième, elle précise son *intention*, exprime son *besoin d'harmonie*, de **respect mutuel** et de **confiance**. Ensuite, elle lâche ses besoins pour explorer ceux de son frère.

Cette Communication Bien**Veillante** est essentielle quand la connexion est absente ou perdue. Êtes-vous prêt à l'apprendre et l'expérimenter ? Êtes-vous motivé à poursuivre la lecture ?

# Qu'est-ce qui vous donnerait envie de lire ce livre ?

---

Voici un questionnaire bienveillant qui teste votre envie de communiquer. À chaque connaissance, compétence ou comportement désiré correspond un ou plusieurs chapitres. Voici un graphique liant les chapitres entre eux.



En page suivante, évaluez un thème que vous voulez aborder entre zéro (pas d'étoiles et pas du tout intéressé) et trois étoiles (si vous êtes très intéressé). Les chapitres sont progressifs. Vous pouvez néanmoins choisir le chapitre par lequel vous voulez commencer pour respecter votre besoin **d'autonomie**.

<i>Ai-je envie de ?</i>	<i>0-3</i>	<i>Chap.</i>
Avoir du plaisir à lire ce livre	***	
Parler facilement de moi		1
Moins critiquer les autres		1, 8
Moins me critiquer		1, 8
Exprimer facilement ce qui est vivant en moi		1, 4, 8
Rester et dire ce que je pense plutôt que partir dans une conversation qui ne me plaît pas		1, 4, 8
Minimiser mes accès de colère		1, 2, 3, 8
Connaître mes besoins essentiels		8
Arriver à faire la paix à l'intérieur de moi		2
Privilégier ma paix intérieure à un conflit éventuel		4
Arriver à interrompre une personne avec laquelle je m'ennuie		4, 5
Reformuler ce que les autres personnes disent		5
Comprendre les étapes d'une médiation		5
Arriver à être zen même avec une personne en colère		4
Oser m'occuper de mes besoins		4, 8
Supporter facilement quelqu'un qui me dit non		4, 8
Arriver facilement à déterminer l'état dans lequel je suis		1, 3, 4
Être à l'aise en groupe		6
Parler facilement en public		6, 7

M'aimer la plupart du temps et avoir des pensées positives vis-à-vis de moi-même	1, 2, 3
Arriver facilement à déterminer ce que j'ai envie de faire	1, 2
Demander facilement	1, 2, 3
Aimer recevoir et dire merci facilement	2, 3
Animer des groupes régulièrement	4, 5
Avoir un exemple de prise de décision en consensus	6
Avoir une vie professionnelle en adéquation avec mes besoins personnels	6, 7
Avoir du plaisir à rendre service	4, 5, 7
Respecter facilement l'autonomie d'autrui	4, 5, 7
Arriver à choisir ce qui est important pour moi sous la pression extérieure	4
Me recentrer facilement	1, 2, 3
Préciser ma demande et mon intention	3
Avoir de l'empathie pour les victimes et les persécuteurs	7
Accepter l'injustice	7

Si vous avez répondu non (aucune étoile) à toutes les questions et que rien ne vous motive, renvoyez-moi le livre. Si vous avez répondu oui (trois étoiles) à toutes les lignes, lisez le livre pour m'envoyer vos remarques. Je vous en serais très reconnaissant. Après le sommaire détaillé, vous apprendrez à dire "je".



# 1

## Chapitre

*S'il te plaît,  
vois ce qui est vivant  
en moi*

## " Qu'est-ce qui anime ton âme ? "

Bert Hellinger

Quand nous communiquons, les messages de base sont toujours " s'il te plaît " et " merci ". Ils sont souvent cachés dans des généralités ou des questions qui ne permettent pas une connexion simple et naturelle reflétant ce qui se passe en nous. Souvenez-vous de ce que l'on vous a interdit : ne demande pas, sois poli, ne parle pas de toi. Dans une communication bienveillante, oubliez tout cela. Osez dire " je ", parlez de vous, de vos besoins, osez demander avant de dire merci si votre demande est exaucée. Sinon, ayez confiance dans la vie et demandez à une autre personne avec qui vous vous sentirez plus en connexion. Profitez ainsi de la vie et de vos besoins essentiels.

Ce premier chapitre vous apprend à dire " s'il te plaît " et " merci ", à **célébrer la vie** en ressentant la beauté du " je " pour favoriser la **connexion**.

## S'il te plaît et merci

---

" Bonjour, comment allez-vous ? " Quand vous posez cette question ou quand vous parlez du beau temps, vous demandez toujours quelque chose : un échange, un **contact** ou de la **chaleur humaine**, une manière de **rendre la vie plus belle**. Comment vous sentez-vous à l'intérieur de vous ? Bien ou mal ? Vous allez bien ? Voulez-vous partager cette joie pour qu'elle se multiplie ? Vous allez moins bien ? Voulez-vous partager cette tristesse pour qu'elle diminue ? Voici le fondement de toute relation humaine bienveillante.

☞ " Je suis un être vivant, je suis en **paix** et j'aimerais **contribuer à ton bien-être**. "

☞ " Je suis un être vivant, je ne me sens pas en **paix** et je suis vulnérable. S'il te plaît, **aide-moi**. "

Le besoin de **paix** est un des besoins primordiaux. S'il n'est pas satisfait, vous ne pourrez approfondir facilement votre état du moment.

## S'il te plaît, aide-moi à vivre en paix

Quand vous ne vous trouvez pas en sécurité physique ou **émotionnelle**, vous n'êtes pas en paix intérieurement et il vous est impossible de **contribuer au bien-être d'autrui**. Vous êtes la personne la plus indiquée et la plus proche de vous pour prendre soin de vous. Alors, soignez votre besoin de **paix**. Quand vous n'êtes pas en **paix**, vous avez cinq manières de réagir, trois violentes et deux bienveillantes.

🗨 *Fight, flee or freeze* Combattre, fuir ou se figer. Vous mordez pour ne pas être mordu, vous partez en courant ou vous faites le mort pour ne pas être détecté par un ennemi. Quand vous refusez le dialogue en colère, criant sur l'autre, en restant triste et silencieux ou en partant la peur au ventre, vous êtes dans des réactions " violentes ", dans lesquelles le dialogue, la réflexion et la bienveillance sont absents.

🗨 La première réaction bienveillante consiste à vous recentrer et à vous faire confiance pour retrouver votre **paix** intérieure. Vous pouvez alors vous isoler, prendre du temps pour vous et vous **reconnecter** à ce qui est vivant en vous et à votre besoin du moment. La deuxième réaction bienveillante est de demander de **l'aide** à autrui. Quand votre demande est explicite, vous montrez votre vulnérabilité et votre nature humaine. C'est un premier pas important vers la communication bienveillante. Vous montrez ce qui est vivant en vous en vous connectant avec autrui et en lui demandant de l'aide.

Que choisissez-vous ? De réagir violemment ou de prendre soin de votre nature humaine en célébrant la vie ?

*Prenez un instant pour contacter votre état intérieur.*

- Comment allez-vous ?  
Êtes-vous plutôt en **paix** ?
- Pensez à différentes personnes, des amis, des parents, des enfants, votre partenaire, des collègues du bureau. Choisissez cinq personnes avec qui vous êtes en **paix** ou avec qui vous l'êtes moins. Notez leurs prénoms et votre état de **paix**.  
Plutôt bas ou plutôt élevé ?



Par exemple : avec mon fils, je me sens en paix, avec ma mère aussi.  
Avec mon voisin de palier, c'est plutôt bas et très bas avec mon gardien d'immeuble.

**PRÉNOM**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**ÉTAT DE PAIX**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Maintenant, précisez votre état intérieur.*

Imaginez un " paisiblomètre ", un indicateur de **paix** intérieure. Quand il est à zéro, vous n'êtes pas en **paix**. Quand il est à 100, vous êtes en **paix**.

- Ressentez votre niveau de **paix** intérieure quand vous pensez à ces personnes. À quel niveau est votre paisiblomètre ? Notez-le.

Par exemple : avec mon fils, je me sens en paix, avec ma mère aussi. Avec mon voisin de palier, c'est plutôt bas et très bas avec mon gardien d'immeuble.



**PERSONNE**

**NIVEAU DE PAIX**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## " S'il te plaît, vois ce qui est vivant en moi "

Quand vous faites cette demande, exprimez-la dans le temps présent. La demande explicite est : " S'il te plaît, vois ce qui est vivant en moi maintenant. Aide-moi à me sentir en paix. " Marshall Rosenberg chante souvent une chanson de Red and Kathy Grammer " See me beautiful " ou " Vois la beauté qui est en moi ".