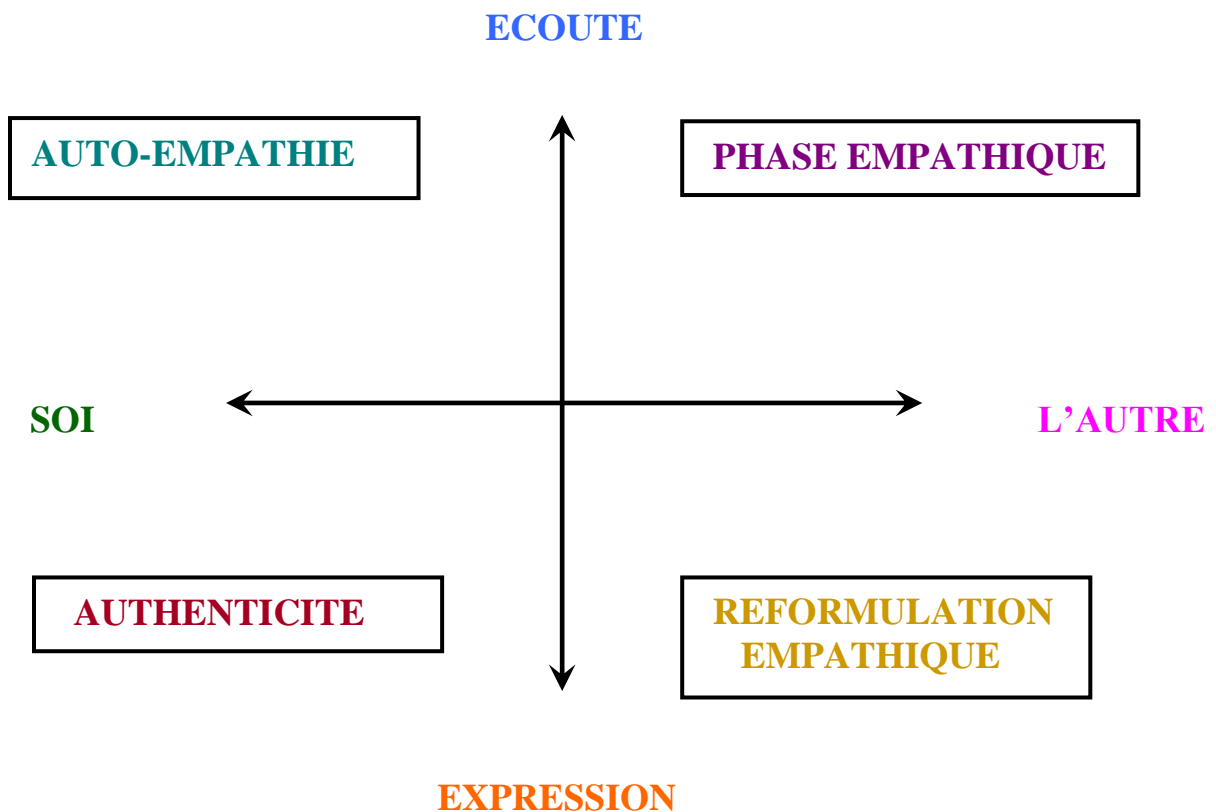


Les quatre pouvoirs de la CNVH



La communication peut se résumer à deux alternatives de notre attention : entre soi ou l'autre, entre écouter ou exprimer. Chacune de ces quatre directions représente un pouvoir particulier de communication et la combinaison de ces pouvoirs, en portant dans l'instant notre attention à la direction appropriée, crée l'harmonie dans les relations.

Ces quatre pouvoirs sont :

- L'écoute de moi, ou **l'auto-empathie**, manifestée par une présence à moi-même, un accueil bienveillant et un respect de ce qui se révèle.
- **L'authenticité**, manifesté par la congruence entre ce que j'éprouve et la clarté de l'expression de ma vulnérabilité dans l'instant.
- **La phase empathique** avec tout mon environnement, manifestée par ma présence et ma sensibilité avec le ressenti d'autrui.
- La **reformulation empathique**, manifestée par mon écoute inconditionnelle de l'autre, soutenue par des feedbacks réguliers.