

# MAINS

JE COMMUNIQUE  
SANS VIOLENCE

Soline Bourdeverre-Veyssiere

Inspiration : 4 accords toltèques,  
3 tamis de Socrate, CNV



## Mieux

Je fais de mon mieux.  
Le "mieux" change à chaque instant et selon  
chacun. Soyons indulgents!



## Autre

Ce qui vient de l'autre lui appartient (tant que je ne l'ai  
pas accepté). Je n'en fais pas une affaire personnelle.  
J'active donc mon bouclier mental afin d'être moins  
touché par les propos (éventuellement désagréables)  
des autres.



## Impeccable

Je surveille ma parole. Ce que je dis doit  
être VRAI, BON, UTILE et sans jugement.



## ~~X~~ Non- interprétation

Je ne fais pas de supposition. Pour cela, je pose des questions pour éviter  
les malentendus et scénario catastrophe de la petite voix dans ma tête.



## S'ouvrir

Je mets des mots sur mes émotions et celles de l'autre. Je me  
mets à la place de l'autre en cultivant l'empathie.

