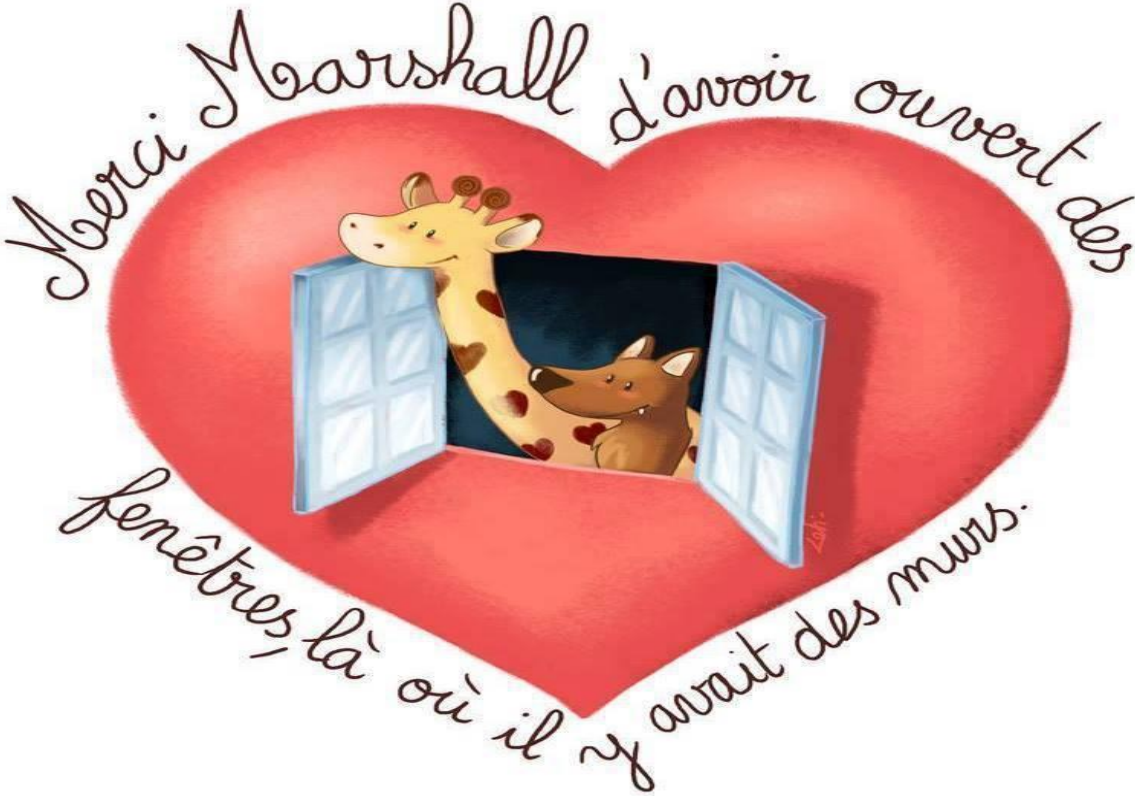
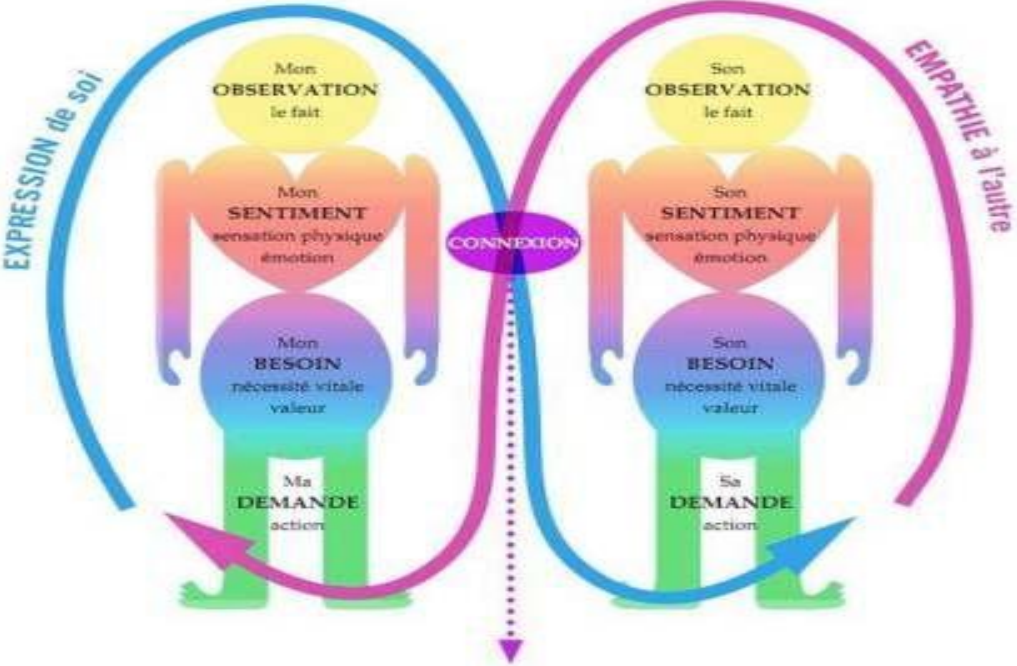


ENTENDRE L'APPEL ... S'ECOUTER... ECOUTER L'AUTRE...



La Communication NonViolente
selon le processus de Marshall Rosenberg Ph.D.



motivée par l'élan de contribuer au bien-être de toutes les parties concernées

Les obstacles à l'écoute empathique





On remarque souvent ce qui ne va pas.
Et si on remarquait aussi tout ce qui va bien ?

Quelle est mon intention : avoir raison ou être en lien ?



Avant de trouver une solution ai-je pris le temps d'écouter où est le problème ?



Derrière chaque jugement se cache un besoin merveilleux.

Et bien d'autres dessins... illustrent... les liens : dé-lier, s'a-llier, se re-lier...

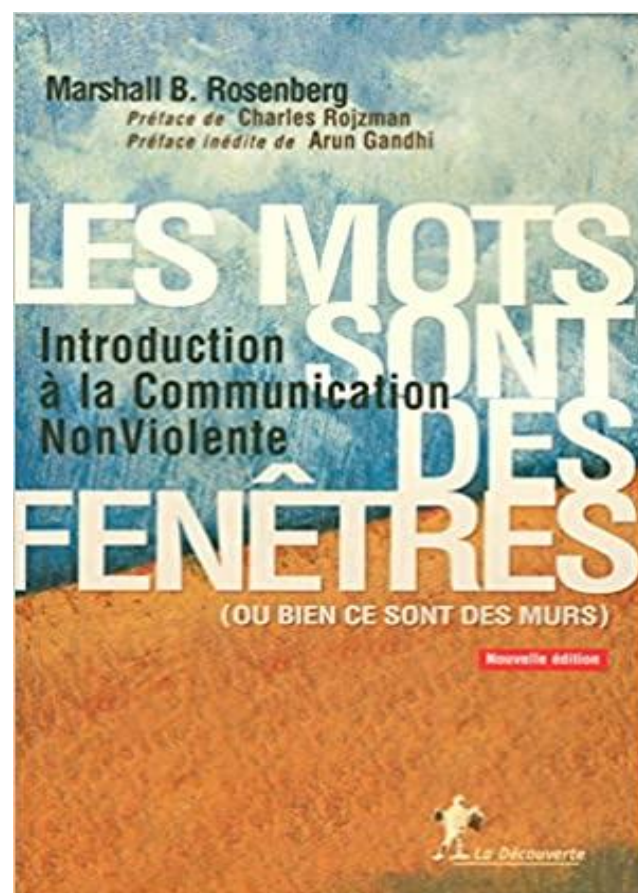
THOMAS D'ANSEMBOURG



Cessez d'être gentil soyez vrai!

ÊTRE AVEC LES AUTRES EN RESTANT SOI-MÊME

Préface de Guy Corneau



Marshall B. Rosenberg

Préface de Charles Rojzman

Préface inédite de Arun Gandhi

LES MOTS SONT DES FENÊTRES

Introduction
à la Communication
NonViolente

(OU BIEN CE SONT DES MURS)

Nouvelle édition



Le message de **Cessez d'être gentil, soyez vrai!** est plus actuel que jamais: en masquant nos véritables sentiments pour acheter la reconnaissance et l'intégration, nous nous infligeons une violence que nous avons tendance à reporter sur autrui. Pour éviter de glisser dans un cercle vicieux où le non-respect de soi entraîne le non-respect de l'autre, il importe de reconnaître nos besoins et de les satisfaire par nous-mêmes.

Ce livre audio est une invitation à désamorcer la mécanique de la violence, là où elle s'enclenche toujours: dans la conscience et le cœur de chacun de nous.

Depuis sa parution en 2001, le livre **Cessez d'être gentil, soyez vrai!** a parcouru un chemin considérable. Traduit en 13 langues, il s'est vendu à plus de 500 000 exemplaires.



Thomas d'Ansembourg a été avocat, conseiller juridique et animateur d'une association qui s'occupe de jeunes en difficulté. Il s'est engagé tôt dans la gestion de conflits. Formé à différentes approches psychothérapeutiques, notamment à la méthode du Dr Marshall Rosenberg, il anime des formations et des conférences et pratique la consultation individuelle.

Auteur - Narrateur - Musique : Thomas d'Ansembourg
Durée : 80 minutes | © 2012 Les Éditions de l'Homme
© 2012 Alexandre Stanké | www.alexandresteranke.com



Alexandre Stanké



ISBN: 9782895174417



9 782895 174417

Marshall B. Rosenberg

LES MOTS SONT DES FENÊTRES (OU BIEN CE SONT DES MURS)

Introduction à la Communication NonViolente

Nouvelle édition

La plupart d'entre nous avons été éduqués dans un esprit de compétition, de jugement, d'exigence et de pensée de ce qui est « bon » ou « mauvais ». Au mieux, ces conditionnements peuvent conduire à une mauvaise compréhension des autres, au pire, ils provoquent colère ou frustration, et peuvent conduire à la violence. Une communication de qualité entre soi et les autres est aujourd'hui une des compétences les plus précieuses.

Par un processus en quatre points, Marshall Rosenberg met ici à notre disposition un outil très simple dans son principe, mais extrêmement puissant, pour améliorer radicalement et rendre vraiment authentique notre relation aux autres. Grâce à des histoires, des exemples et des dialogues simples, ce livre nous apprend principalement :

- ◆ à manifester une compréhension respectueuse à tout message reçu,
- ◆ à briser les schémas de pensée qui mènent à la colère et à la déprime,
- ◆ à dire ce que nous désirons sans susciter d'hostilité,
- ◆ à communiquer en utilisant le pouvoir guérisseur de l'empathie.

Bien plus qu'un processus, c'est un chemin de liberté, de cohérence et de lucidité qui nous est ici proposé. Cette nouvelle édition est entièrement mise à jour, enrichie de nouveaux cas, d'un chapitre inédit sur la relation compassionnelle à soi-même et d'une préface d'Arun Gandhi, petit-fils du Mahatma Gandhi.

Marshall B. Rosenberg,
formé à la psychothérapie psychanalytique, puis élève de Carl Rogers, docteur en psychologie clinique, est le fondateur et le directeur de la formation du Center for Nonviolent Communication, une organisation internationale. Il voyage dans le monde entier pour intervenir en tant que médiateur dans les conflits et promouvoir la paix.

« Les techniques de communication dynamiques de Marshall Rosenberg transforment les conflits potentiels en dialogues paisibles. Ce livre offre des moyens simples pour désamorcer les disputes et pour établir des rapports bienveillants avec notre famille, nos amis et nos connaissances. Je le recommande très vivement. »

John Gray, Les Hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus.



La Découverte

9 bis, rue Abel-Hovelacque
75013 Paris

18,90 €

05•2014

ISBN 978-2-7071-4381-5



9 782707 143815