



L'arbre noir et l'arbre blanc (du livre de Françoise Keller : pratiquer la CNV)

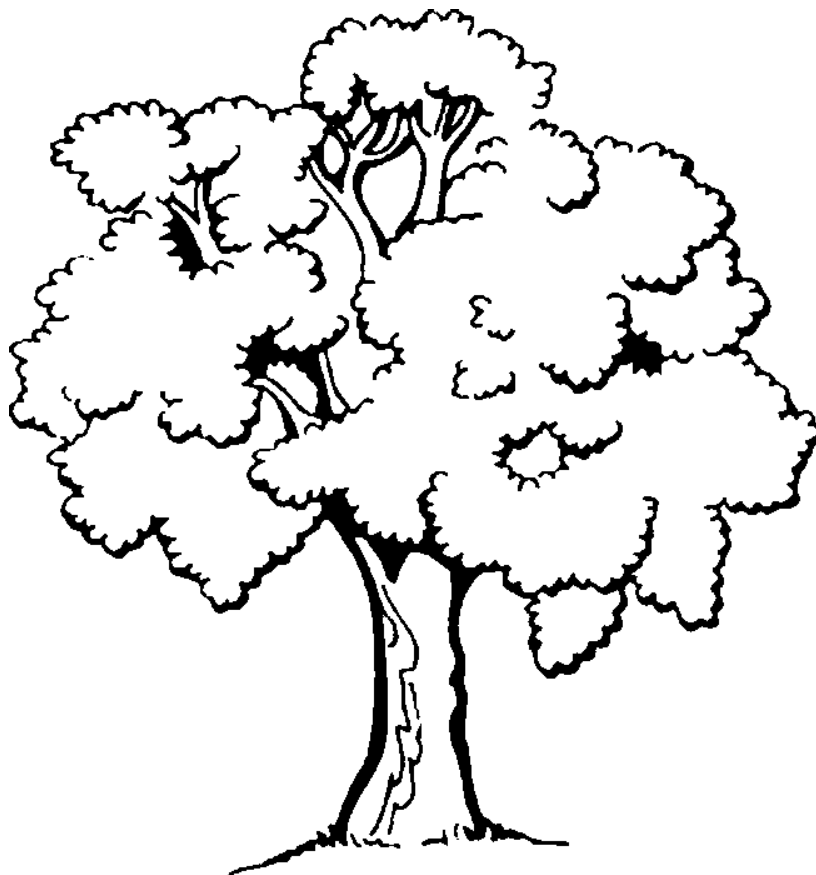
Choisissez une situation assez récente où vous étiez en relation avec quelqu'un et où vous n'avez pas eu plaisir dans la relation.

Remplissez l'arbre noir avec les mots qui caractérisaient l'échange



Blocage	Epuisement	Manipulation	Pas écouté
Colère	Honte	Manque de dialogue	Pas pris en compte
Conflit	Impuissance	Manque de motivation	Répétition
culpabilité	Incompréhension	Manque de respect	Reproches
Dialogue de sourds	Injustice	Mauvaise foi	Rupture
Domination	Jugements	Mur	Sans issue
Soumission	Trahison	Violence	

Choisissez une situation récente dans laquelle vous avez eu une interaction agréable avec quelqu'un. Remplissez l'arbre blanc avec des mots qui décrivent cet échange.



Accord	Confiance	Don	Intégrité
Accueil	Connivence	Echange	Intérêt
Amour	Conscience	Ecoute	Intimité
Appartenance	Convivialité	Equité	Joie
Authenticité	Coopération	Equilibre dans la relation	Ouverture
Clarté	Découverte de l'autre	Fluidité	Objectif commun
Climat de liberté	Détente	Gratuité	Paix
Compréhension	Dialogue	Humour	Partage
Pas de jugements	Patience	Plaisir	Réciprocité
Reconnaissance	Respect	Sincérité	Utile