

*« La non-violence
consiste à faire émerger
ce qu'il y a de positif en
nous. »*

Arun Gandhi

*« La violence, intériorisée ou extériorisée, résulte d'un
manque de vocabulaire : elle est l'expression d'une
frustration qui n'a pas trouvé les mots pour se dire. »*

Thomas d'Ansembourg

*« Toute phrase en nous qui
commence par « il faut »,
« je devrais », nous fait
vivre de la violence. »*

Isabelle Padovani

*« Les techniques de
communication de
Marshall Rosenberg offrent
des moyens simples pour
désamorcer les disputes et
pour établir des rapports
bienveillants avec notre
famille, nos amis et nos
connaissances. »*

John Gray

*« Plus vous écoutez
fidèlement votre voix
intérieure, mieux
vous entendez ce qui
se passe dehors »*

Dag Hammarskjöld,
ancien secrétaire des
Nations Unies.

*« Dans les rapports de pouvoir,
d'argumentation, de comparaison, de
calcul des gains, nous ne sommes pas
des êtres libres et responsables mais
dépendants. »*

Thomas d'Ansembourg

Une communication de qualité
entre soi et les autres (et avec
soi-même) est aujourd'hui une
des compétences les plus
précieuses.

*« C'est dans la manière
dont nous nous traitons
nous-mêmes que la CNV
joue le rôle le plus
important. »*

Marshall Rosenberg

*« Regarder la nature de l'élan
qui nous traverse : est-il au
service de la vie ou est-il issu
de nos mécanismes de survie ?
Il n'y a pas de mauvais choix,
mais il y a des conséquences
différentes. »*

Isabelle Padovani

*« Il est étonnant de voir à
quel point tout ce qui
semblait insoluble trouve
une issue dès lors que
quelqu'un écoute. »*

Carl Rogers