



## LIBERA VERDA -- FEUILLE D'INFORMATIONS n°106 - mars 2018

### 1) Bonjour la planète

Bonjour

Ce mois-ci, nous abordons le sujet de la communication non violente ! En effet, les modes de communication sont nombreux : verbale (direct et indirect) et non verbale (les arts, la gestuelle, le mode vestimentaire, etc...). La violence n'est bénéfique pour personne, que ce soit physique, psychologique et même notre manière de se comporter et d'agir au sein de l'environnement ! Alors, on choisit quoi pour bien vivre ? A Libera Verda, c'est la non violence, donc le respect !!!!

Vive la Vie !!!!!!!!

### 2) baume à lèvres :

Ingrédients

1 c. à soupe d'huile d'amande douce

1 c. à café de cire d'abeille

1/2 c. à café de miel d'acacia

8 gouttes d'huile essentielle d'orange douce bio

Faites chauffer au bain-marie l'huile d'amande douce avec la cire d'abeille.

Une fois le mélange fondu, hors du feu, ajoutez-y le miel.

Fouettez. Versez ensuite l'huile essentielle.

Conservez votre baume à lèvres dans un petit pot.

### 3) soupe cru à la betterave :

**1 betterave rouge**

**1 avocat (ou 2 cuillerées à soupe de crème d'amande)**

**2 carottes**

**1/2 de céleri-rave**

**1 petite gousse d'ail**

**1 filet de jus de citron**

**2 cuillerées à soupe de tamari**

**3 cuillerées à soupe d'huile de tournesol**

**Mixer le tout et faites réchauffer à votre convenance**

### 4) Nos rdv de mars :

Dimanche 11 mars :

Journée jardinage au jardin partagé du coteau à la Roche sur yon ( place willy brandt

De 10 h à 18 h avec repas partagé le midi

rdv :

## 6) le Geste du mois : **la communication non violente**

La Communication Non Violente (CNV) est un processus de communication pragmatique et efficace, qui permet d'être clair, cohérent et congruent dans la communication, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l'autre. Cette approche favorise la coopération et la résolution de conflits.

C'est d'abord une invitation à reconsidérer notre façon de nous exprimer, d'écouter et d'entrer en relation. Nous avons en effet tous expérimenté des manières joyeuses et authentiques d'être en relation avec nous-mêmes et avec les autres. Nous vivons également des situations moins satisfaisantes où nous sommes en conflit et doutons de notre capacité à trouver avec l'autre une relation harmonieuse et constructive.

La CNV nous propose dans ces situations une trame pour maintenir le dialogue ouvert et découvrir que les solutions aux conflits émergent de la qualité du dialogue et de la sincérité de l'intention. Les grandes lignes en sont :

- repérer ce qui, dans notre manière de penser et de communiquer, génère de l'opposition ou, au contraire facilite la communication et désamorce les conflits
- clarifier ce que nous vivons, notamment les enjeux ou besoins, et établir nos priorités parmi eux
- s'exprimer de manière concise, avec des demandes claires
- décoder l'agressivité d'autrui, c'est à dire ne pas la prendre contre soi de manière à garder le dialogue ouvert
- écouter et développer une écoute empathique 

<https://cnvfrance.fr/>

<https://www.colibris-lemouvement.org/passer-a-laction/creer-son-projet/utiliser-communication-non-violente-dans-un-groupe>

<http://apprendreaeducer.fr/communication-non-violente-dans-les-conflits/>

### **O** comme **Observation**

Observez mais ne faites pas de jugement de valeur et ne généralisez pas.

A éviter : « Tu es tout le temps en retard/désagréable/triste ».

Préférez plutôt : « Nous avions rendez-vous à 18H. Il est 18H15. J'aurais aimé être averti de ton retard. »

### **S** comme **Sentiment**

Exprimez ce que vous ressentez, partagez vos émotions.

Par exemple : « Quand j'entends ces mots, je me sens rabaissé et triste. » « Je suis triste,... »

### **B** comme **Besoin**

Derrière chaque émotion, se cache un besoin satisfait (sentiment positif) ou insatisfait (sentiment négatif).

Les besoins sont à la base de la CNV car « les jugements portés sur autrui sont des expressions détournées de nos propres besoins inassouvis ».

Les identifier, c'est s'inscrire dans une action réparatrice.

### **D** comme **Demande**

C'est la dernière étape de CNV. Il s'agit d'exprimer une demande. N'attendons pas que les autres devinent nos besoins, exprimons-les. Ainsi nous évitons de porter des jugements hâtifs autant que faux sur ceux qui nous entourent.

### INFORMATION

Un réseau autour  
De la permaculture  
En Vendée

Un site : [permaculture85.fr](http://permaculture85.fr)  
Rejoignez le !!!  
[permaculture85@gmail.com](mailto:permaculture85@gmail.com)

Vous souhaitez :

- Recevoir la feuille d'informations de Libera Verda
- Faire une donation de soutien (prix libre)
- Recevoir de l'information de l'Association
- Adhérer : 10 € minimum ou autres

N'hésitez pas à prendre **contact** !!

Association Libera Verda  
1 rue du pijouit  
85140 LES ESSARTS



06.26.23.72.66  
Mail : [liberaverda@gmail.com](mailto:liberaverda@gmail.com)  
Blog : [liberaverda.canalblog.com](http://liberaverda.canalblog.com)

