

Jugements sur moi			Jugements sur l'autre		
Mes Besoins & sentiments			Ses Besoins & sentiments ??		

Etre en réaction ou être en conscience ?

Les 4 chaises

en origami



Passer du mode « en réaction » des 2 premières chaises au mode « en conscience » des 2 autres est un choix. Pour 2022, voici un outil pédagogique qui, nous l'espérons, vous aidera à clarifier ce que vous vivez et à décider ce que vous voulez faire : vous donner de l'auto-empathie, exprimer ce que vous vivez, écouter ce qui se passe pour l'autre. La pratique des « 4 chaises » est une façon simple de retrouver de la paix intérieure. Belle année à vous !!!

Etape 1 - imprimer : Si tu disposes d'une imprimante recto-verso choisis le mode impression « bord long ». Sinon n'imprime que la première page

Etape 2 - plier en suivant les phases ci-dessous



Découper chacun des 4 carrés, Un par chaise.



Plier en 2 au centre.



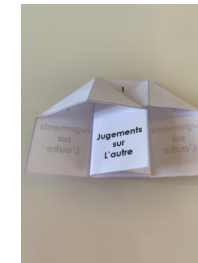
Replier les 2 côtés.



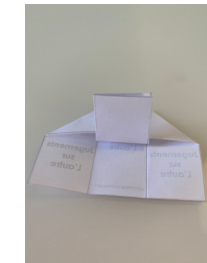
Plier les 2 angles du haut.



Réaliser un pli écrasé de l'angle de droite en l'ouvrant.



Réaliser un pli écrasé de l'angle de gauche.



Ramener le rabat central.



Ramener chaque côté. Mieux vaut ne pas tenter de s'asseoir ☺

Etape 3 - découper et plier la carte « j'ai le CHOIX »

Les 4 chaises - en origami

Verso

Quelques réflexions sur la pratique des « 4 chaises » :

- Nous passons l'essentiel de nos vies sur les chaises 1 & 2 pourtant nous avons le choix d'aller nous asseoir sur la 3ème voire sur la 4ème chaise.
 - Nos jugements (exprimés sur les chaises 1 & 2) sont essentiels (tant que nous ne les exprimons pas à l'autre) car ils sont à la mesure de l'importance de nos besoins.
 - La pratique de la CNV ne consiste pas à ne plus avoir de jugements, mais à les transformer sur les chaises 3 & 4.
 - La 3ème chaise est avant la 4ème ☺, ou, exprimé autrement, avant de tenter d'accueillir ce qu'il se passe pour l'autre, il est important de clarifier ce qu'il se passe pour soi. Le chemin le plus direct vers la paix (avec soi et avec l'autre) passe par l'écoute de soi.
 - La 3ème chaise permet à la fois de nous accueillir dans ce que nous vivons (c'est l'auto-empathie) et de clarifier ce que nous souhaitons exprimer et comment nous souhaitons l'exprimer, c'est l'expression authentique.
 - Depuis la 3ème chaise, je peux préparer la demande que j'ai envie de me faire à moi-même ou à l'autre, pour prendre soin de mon ou de mes besoins.
 - Dans certains cas, nous n'avons pas l'élan d'aller sur la 4ème chaise. C'est notre limite du moment. Il n'y a pas à se forcer, simplement avoir conscience d'où nous en sommes.
 - Comprendre ne veut pas dire approuver. Comprendre c'est se relier au besoin, approuver serait au niveau de la stratégie.
 - Développer la conscience de la chaise sur laquelle nous sommes assis-e est, en soi, apaisant.
 - Il s'agit d'aller vers une communication « ni hérisson, ni paillason ».
- Des explications sur l'exercice des 4 chaises sont données dans la vidéo : <https://youtu.be/Sv8beMg1sM8>



Jugements sur moi	Jugements sur moi	Jugements sur moi	Jugements sur L'autre	Jugements sur L'autre	Jugements sur L'autre
2	2	2	1	1	1
3	3	3	4	4	4
Mes Besoins & sentiments	Mes Besoins & sentiments	Mes Besoins & sentiments	Ses Besoins & sentiments	Ses Besoins & sentiments	Ses Besoins & sentiments
3	3	3	4	4	4
Mes Besoins	Mes Besoins	Mes Besoins	Ses Besoins	Ses Besoins	Ses Besoins
3	3	3	4	4	4