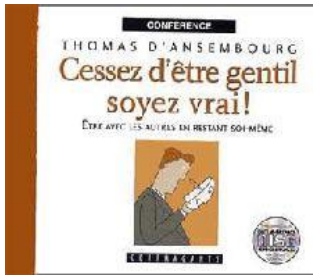




Cessez d'être gentil, soyez vrai (thomas dansembourg)



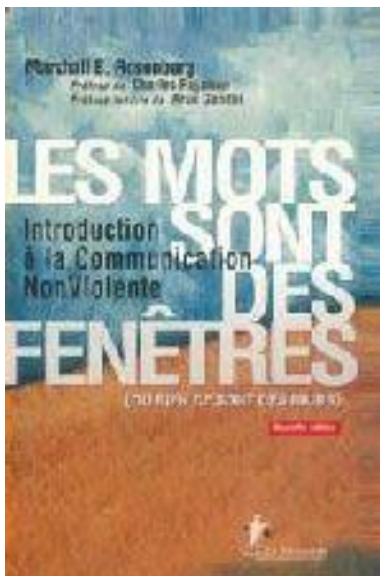
Un livre qui nous apprend comment être avec l'autre tout en restant soi-même, comment être soi sans cesser d'être avec l'autre. Pratique difficile, car nous avons appris à nous couper de nous-même pour être avec les autres. Cette tendance à ignorer ou à méconnaître nos propres besoins nous incite à nous faire violence, violence qui risque bien de se reporter sur les autres : le non-respect de soi-même au non-respect de l'autre.

Ce livre nous montre comment la communication consciente et non violente nous permet de "décoder" nos sentiments et besoins respectifs et d'exprimer clairement nos demandes de façon négociable.

Ce livre est aujourd'hui un best-seller traduit en 26 langues et vendu à plus de 400 000 exemplaires.

Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) :

introduction à la communication non violente. (Marshall B. Rosenberg)



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.

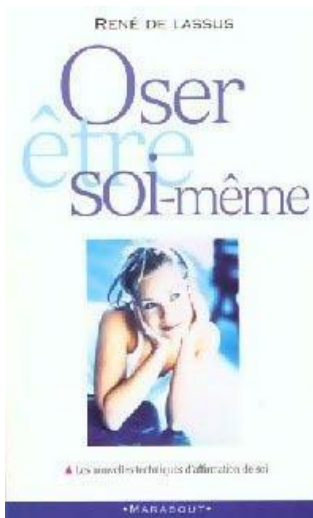
Grâce à des histoires, des exemples et des dialogues simples, ce livre nous apprend principalement à : manifester une compréhension respectueuse à tout message reçu, briser les schémas de pensée qui mènent à la colère et à la déprime,

dire ce que nous désirons sans susciter d'hostilité, 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.

Une nouvelle édition a été 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.



Oser être soi-même (Rene De Lassus)



Peu de gens sont " bien dans leur peau ", mais ils essaient de ressembler aux modèles que propose la grande "machine" (écoles, aînés, médias) ...

Ces tentatives, épuisantes, sont la conséquence du décalage qui existe entre ce que nous sommes vraiment et ce que "les autres" exigent que nous soyons. - Parce qu'on n'apprend pas à être vraiment soi-même... - Parce qu'on ne nous a pas appris à nous affirmer... - Parce qu'on ne nous a pas appris à faire face aux autres autrement que par la manipulation, l'agression ou la soumission...

Ce livre, facile à lire, avec des exemples concrets, entraîne le lecteur à retrouver et à rassembler l'ensemble de ses énergies physiques, psychiques et spirituelles.

Spiritualité pratique - les bases spirituelles de la communication non violente (Marshall b. Rosenberg)



Une spiritualité qui commence avec vous !

Selon l'auteur, notre besoin spirituel le plus fondamental est de contribuer au bien-être des autres et de nous-mêmes.

Ce petit livre pratique vous propose de découvrir les fondements spirituels de la Communication Non Violente pour commencer à créer un monde d'empathie et de compassion dans lequel le langage que nous employons est la clé qui rendra la vie plus belle.

Voici [ICI](#) ce que l'auteur disait concernant la base spirituelle de la Communication non violente lors d'une session de questions et réponses.