

Chemins de Libération Grille d'auto-évaluation	Inhabile Ignore cette habileté Incompétent inconscient	En éveil Prend conscience de cette habileté Incompétent conscient	Capable Utilise l'habileté, moyennant effort Compétent conscient	En contrôle Utilise l'habileté naturellement, aisément, de façon fluide Compétent inconscient
Présence : Être attentif à ce qui se passe sur le moment, plutôt que perdu dans ses pensées, réactions émotionnelles, etc.	Est inconsciemment perdu dans le passé ou le futur; Identifié aux pensées et actions.	Réalise la différence entre être conscient de ce qui se passe pour vrai <i>versus</i> être perdu dans les pensées.	Est capable de percevoir les pensées et sentiments et d'y répondre, plutôt que d'y réagir ; capable de redevenir vigilant, ayant réalisé s'être perdu dans ses pensées.	Est détendu et alerte à l'égard ce qui se passe sur le moment, avec un sens profond de l'intention et du choix ; ouvert à ce qui est, avec le sens de ses ressources, interdépendant, et une perspective du passé et du futur.
Observation : Reconnaître (et parfois décrire) nos expériences sensorielles et mentales, ainsi que distinguer ces expériences des interprétations qu'on leur attribue.	A l'habitude de confondre interprétation <i>vs</i> observation; prend les évaluations et interprétations pour des faits.	Prend conscience de la différence entre interprétations et observations en repensant à des choses passées ; mais peu habile à cette distinction lors d'interactions en temps réel.	Se souvient davantage et fait la différence entre l'observation et l'interprétation.	Est capable de distinguer sans effort les observations des interprétations.
Conscience des sensations : Habilité à reconnaître et ressentir nos sensations physiques et nos émotions.	Comprend peu ou pas les émotions ; s'identifie aux émotions ou bien y résiste.	Commence à remarquer que les sentiments ont une valeur et à y être sensible.	Peut reconnaître, accepter et se permettre une expérience émotionnelle, moyennant effort.	Sans effort, reconnaît, accepte et permet une expérience émotionnelle.
Acceptation de soi : S'accepter soi-même avec amour inconditionnel.	Réagit habituellement en se jugeant soi-même avec honte, culpabilité, autocritique, en se justifiant ou en se valorisant.	Remarque son auto-jugement, en réalise le coût pour son propre bien être; aspire à l'acceptation de soi.	Accepte de plus en plus, et répond de manière à enrichir la vie à ses sentiments, pensées, besoins et actions.	Clair et attentionné envers soi-même.

Chemins de Libération Grille d'auto-évaluation	Inhabile Ignore cette habileté Incompétent inconscient	En éveil Prend conscience de cette habileté Incompétent conscient	Capable Utilise l'habileté, moyennant effort Compétent conscient	En contrôle Utilise l'habileté naturellement, aisément, de façon fluide Compétent inconscient
Appropriation de ses sentiments : Vivre en me sachant seule source de mes émotions – elles ne sont pas causées par les autres.	Lorsque surviennent des sentiments, crédite ou blâme, soi-même, les autres ou les circonstances.	Se surprend parfois à blâmer ou critiquer, incertain de la façon de prendre la responsabilité de ses sentiments.	Capable de remarquer son propre déclenchement et l'utilise comme signal pour se recentrer.	Vit en comprenant que notre état émotionnel provient de nos besoins et de la qualité de notre pensée.
Conscience des besoins : Sensibilité aux besoins et volonté de les respecter, en tant que qualités essentielles, universelles et élémentaires de la vie (telles que subsistance, amour, sens).	Ignore les besoins universels; traite les stratégies comme des besoins, d'où attachement et résistance.	Comprend intellectuellement les besoins universels ; confond besoin et stratégie, pensant qu'on doit avoir une stratégie particulière.	Distingue besoins et stratégies ; sait exprimer par des mots ses sentiments et ses besoins ; fait le lien entre sentiments et besoins sous-jacents (parfois avec effort, en particulier lorsque déclenché).	Vit conscient que tout ce qu'on fait est une tentative (efficace ou non) de survivre et grandir.
Reprise de contact avec soi-même et guérison de sa résistance intérieure : Abandonner sa résistance intérieure à la réalité. Reprendre contact avec soi-même, c'est être présent à sa propre expérience, avec compassion.	Surtout inconscient de ses habitudes réactives.	Remarque parfois des comportements habituels et se souvient que l'empathie et/ou l'honnêteté auraient été des options.	Lorsque déclenché, se souvient généralement d'avoir le choix ; réagit typiquement avec empathie et/ou honnêteté.	Reconnaît ses restrictions intérieures et s'ouvre naturellement.

Chemins de Libération Grille d'auto-évaluation	Inhabile Ignore cette habileté Incompétent inconscient	En éveil Prend conscience de cette habileté Incompétent conscient	Capable Utilise l'habileté, moyennant effort Compétent conscient	En contrôle Utilise l'habileté naturellement, aisément, de façon fluide Compétent inconscient
Sens de la requête et faire des requêtes : Volonté de demander ce que l'on veut, disposé à recevoir toute réponse, sans attachement au résultat.	Exige ses désirs, non désireux ou incapable de demander ce qu'on veut.	Prend conscience que les besoins risquent d'être mal comblés à cause de l'attachement, de l'exigence et du défaut de dire ce que l'on veut.	Est en général disposé à et capable de présenter des demandes précises ; en observant son attachement à une stratégie particulière, s'efforce de passer de la contrainte à l'ouverture et à la créativité.	Être empressé à demander ce qu'on veut ; présent, créatif et empathique, même en cas de refus.
Deuil : Transformer la souffrance de la perte ; lâcher prise sur sa résistance à la réalité, étant disposé à laisser se déployer notre réalité.	Se reproche la perte ou le reproche aux autres ou aux circonstances ; résiste au sentiment de perte ; s'efforce d'être fort ou cache ses sentiments.	En cas d'expérience de perte, prend conscience de sa propre tendance à la résistance ou au reproche.	Remarquant fuite ou blâme à propos d'une perte, on lâche prise sur sa croyance que ce n'était pas correct, on se permet de vivre ses émotions, ouvrant la porte à la connexion avec ses besoins.	Est pleinement engagé à la vie dans sa totalité, en présence de la perte.
Empathie : Être présent à la réalité d'un autre, acceptant la personne de façon inconditionnelle.	Établit habituellement une relation de sympathie, de conseils, de critique, retournant le focus sur soi-même, etc.	Se perd facilement dans l'histoire. Parfois capable de deviner observations, émotions, besoins et demandes (en s'aidant de sentiments ou listes de besoins). Intention croissante d'accorder aux autres espace, présence et focus.	Sait être avec d'autres sans tenter de les mener ; est capable de refléter la réalité d'un autre sans affirmer ni ajouter des opinions ou évaluations.	Se concentre naturellement, plein d'énergie en présence de la réalité d'un autre, en acceptant la personne de façon inconditionnelle.
Dissipation des représentations antagoniques : Dépasser nos perceptions que l'autre mérite d'être puni ou blessé.	Réfléchit en termes de « nous contre eux » ; « eux » méritant punition ou malheur.	Prend conscience du coût des représentations antagoniques et du potentiel à explorer des avenues de remplacement à la punition.	S'apercevant que l'on se représente une personne ou un groupe comme ennemi, être capable de se relier à l'humanité des gens en cause, dissipant la perception inamicale.	Considère tout le monde avec empathie, dans le respect du bien-être de tous.

Chemins de Libération Grille d'auto-évaluation	Inhabile Ignore cette habileté Incompétent inconscient	En éveil Prend conscience de cette habileté Incompétent conscient	Capable Utilise l'habileté, moyennant effort Compétent conscient	En contrôle Utilise l'habileté naturellement, aisément, de façon fluide Compétent inconscient
Discernement : Clarté, perspicacité et sagesse pour établir distinctions et choix au service de la vie ; reconnaître qu'on a le choix.	Fonde ses opinions et ses choix sur le bien et le mal ; prendre ses jugements pour la réalité.	Réalise que distinctions et choix peuvent se fonder sur des besoins universels, plutôt que sur le bien et le mal, la rectitude ou l'erreur.	De plus en plus apte à distinguer et choisir avec une perspective large, saisissant le sens profond et les intentions profondes.	Spontanément en syntonie avec clarté, perspicacité et sagesse pour établir des distinctions et choix au service de la vie.
Vie interdépendante : Vivre en sachant que chaque individu est relié à tous les autres, chaque composante d'un système affectant toutes les autres.	Soutient l'idée d'indépendance/dépendance, « un ou l'autre, moi ou toi », domination/soumission, sans conscience d'autres avenues.	Conscient de (et intéressé par) l'idée que tous les besoins importent ; réalise sa posture « un ou l'autre, moi ou toi » et son désir de soumission/rébellion.	Tient généralement compte des besoins des autres autant que des siens propres.	Constamment ouvert aux vues et aux besoins des autres ; éprouve que les besoins des autres sont intégralement liés aux siens propres.
Expression de soi honnête : Maîtriser sa propre expérience, s'exprimer authentiquement, sans blâme ni critique.	Habitué à se plaindre, blâmer et critiquer lorsque contrarié ; présente ses opinions et croyances comme des certitudes.	Réalise progressivement que certaines façons de penser et de s'exprimer poussent à perdre la relation ; commence à envisager d'autres façons.	Habituellement apte à s'exprimer authentiquement avec l'intention d'être en relation, y compris lorsque stressé.	S'exprime avec vulnérabilité, considérant précieux les besoins de chacun ; ouvert à une issue incertaine.
Promotion de la relation : Faciliter l'empathie et l'honnêteté du dialogue, dans le but de créer la relation.	Parle plutôt que de converser ; argumente, convainc ou n'exprime pas ses propres besoins.	Reconnaît des modalités de communication aliénantes ; recherche davantage d'options pour soutenir la relation.	A clairement l'intention d'être en relation ; équilibre son honnêteté en favorisant l'expression des autres.	Communique avec authenticité et empathie ; aide à la relation entre les gens.

Chemins de Libération Grille d'auto-évaluation	Inhabile Ignore cette habileté Incompétent inconscient	En éveil Prend conscience de cette habileté Incompétent conscient	Capable Utilise l'habileté, moyennant effort Compétent conscient	En contrôle Utilise l'habileté naturellement, aisément, de façon fluide Compétent inconscient
Patience : Demeurer présent et avec beaucoup d'espace face au stress ressenti. Habileté à être avec ses réactions, sans agir à partir d'elles.	Établit habituellement la relation avec l'intention d'obtenir ce qu'on veut et/ou avec docilité.	Est impatient ou distrait par ses propres impulsions ; interrompt ; a tendance à agir en réaction.	Travaille à accroître son spectre d'acceptation et son habileté à prendre du recul pour se recentrer avant de répondre à une réaction.	Se recentre sur soi et s'ouvre naturellement en cas de restriction ou d'urgence et est disposé à attendre.
Réponse à la réactivité des autres : Répondre plutôt que de réagir aux autres lorsqu'ils sont pris dans d'intenses émotions de séparation.	Réagit habituellement sur la défensive, ou docilement, ou par évitement lorsque les autres sont déclenchés.	Observe de mieux en mieux ses réactions habituelles ainsi que leur effet sur la relation.	Progresse dans la relation à soi-même et son habileté à choisir l'empathie ou l'honnêteté face à la réactivité des autres ; s'intéresse à la vision des autres.	Répond à la réactivité des autres en se recentrant ; accepte l'autre qui est déclenché ; habilité à être présent.
Ouverture au feedback : Recevoir les vues des autres à propos de nos actions de façon calme et centrée.	Perçoit le feedback comme indication que quelque chose ne va pas ou va bien, à propos de soi ou des autres. Interprète le feedback comme une critique ou un compliment.	Désire transformer sa propre réactivité envers le feedback reçu.	Comprend que le feedback reçu d'un autre est la vision de l'autre et fait le lien avec les besoins de cet autre ; relie sa réaction au feedback à ses propres besoins.	Reçoit le feedback comme de l'information à prendre en compte, dans le cadre de choix clairs. Est conscient que les autres parlent à partir de leur propre vision.

Chemins de Libération Grille d'auto-évaluation	Inhabile Ignore cette habileté Incompétent inconscient	En éveil Prend conscience de cette habileté Incompétent conscient	Capable Utilise l'habileté, moyennant effort Compétent conscient	En contrôle Utilise l'habileté naturellement, aisément, de façon fluide Compétent inconscient
Regret bénéfique : Reconnaître et apprendre de ses opportunités ratées à combler ses besoins, sans culpabilité, honte ni auto-flagellation.	Se rend responsable des sentiments des autres avec culpabilité et/ou honte, ou bien s'en défend ; s'excuse pour se protéger en satisfaisant les sentiments d'un autre.	Découvre que les sentiments des autres proviennent de leurs besoins et peut souhaiter qu'ils en reviennent. Raffine sa conscience de son habitude à se faire des reproches.	Améliore son habileté à passer de la culpabilité à l'apprentissage. S'encourage à chercher la relation avec les autres (avec empathie et honnêteté) lorsque les choses ont mal tourné pour les autres.	Veut assidument assumer ouvertement sa responsabilité lorsque des résultats ne combler pas des besoins ; est disposé à ressentir et exprimer ses regrets ; cherche à apprendre et à grandir.
Flexibilité en relation : Ouverture est versatilité dans l'interaction avec d'autres.	A l'habitude d'être en relation d'un point de vue bien/mal, gagnant/perdant, « devrait », « doit », etc.	Deviens plus habile à distinguer entre des modes de communication aliénants et la CNV. Entretient encore des modes réactifs en communication. Son honnêteté et empathie en CNV restent formelles et embarrassantes; Pense que la CNV c'est les OSBD.	Désire et capable habituellement d'entendre les observations, émotions, besoins et requêtes, peu importe comment elles sont exprimées. Commence à utiliser le langage « girafe de rue », à s'exprimer de manière plus propice à la relation.	Entre naturellement en relation avec authenticité et empathie. Ses expressions sont en syntonie avec les besoins et les styles des personnes impliquées, sans « avoir l'air de CNV ».
Transformation du conflit : Utiliser le conflit comme moyen d'entrer en relation et de produire une issue commune.	A peur du conflit ou bien en est dépendant ; attaché inconsciemment à des opinions et stratégies ; prend parti.	Prend conscience de ses propres modes réactifs en réponse au conflit ; commence à remarquer ses attaches (à la solution, au conflit, à la sécurité, etc.).	Désire soutenir l'ingéniosité et la créativité de toutes les parties ainsi que d'inclure les besoins de tous, malgré ses propres réactions habituelles au conflit.	Est ouvert, curieux et créatif face aux perspectives différentes, comme opportunités de mieux saisir la réalité et de poser des actions efficaces.

Chemins de Libération Grille d'auto-évaluation	Inhabile Ignore cette habileté Incompétent inconscient	En éveil Prend conscience de cette habileté Incompétent conscient	Capable Utilise l'habileté, moyennant effort Compétent conscient	En contrôle Utilise l'habileté naturellement, aisément, de façon fluide Compétent inconscient
Gratitude : Trouver la valeur de ce qui est, l'apprécier et aimer ça.	Braqué sur ce qui fait défaut et se plaint ; se conforte et cherche confirmation dans les louanges et récompenses.	Réalise que les stratégies de louanges/récompenses et de confirmation externe ne soutiennent pas la relation ; commence à voir la valeur qu'il y a à apprécier la satisfaction des besoins.	Désire et sait capter, savourer et exprimer le cadeau de la réalité.	Vit en savourant que toute chose peut contribuer au plaisir et/ou à la croissance.
Sincère générosité en donnant et recevant : Remplacer la vision de pénurie par la prospérité créative ; contribuer et recevoir avec joie.	Engrange les ressources et/ou les utilise pour contrôler ; a peur de perdre ou de manquer ; l'argent et les choses sont pris pour de la sécurité.	Réalise ses peurs de ne pas avoir assez ainsi que la valeur de contribuer.	Réalise de plus en plus ses habitudes programmées, telles que le désir de se faire des réserves ou la difficulté à recevoir ; avec une joie grandissante à contribuer et à recevoir.	Éprouve joie et facilité à donner et recevoir, avec créativité et débrouillardise ; donner c'est recevoir.
Cultiver la vitalité : Se syntoniser soi-même pour soutenir sa prise en charge équilibrée ; cultiver l'énergie pour servir la vie.	Ses modes de fonctionnement habituels et/ou son agitation mentale lui font perdre de l'énergie.	Prend conscience de ses niveaux d'énergie et de ce qui y contribue.	Expérimente ses besoins comme des ressources ; motivé à fonctionner de manière créative et à contribuer.	Se stimule en contribuant au corps, à l'esprit, à l'âme et à la communauté.
Partager le pouvoir : Transformer la domination ; valoriser les besoins de tous, réciproquement et avec respect ; dépasser la soumission et la rébellion.	Ses relations sont basées sur la domination et la soumission ; craint le pouvoir, en est assoiffé ou bien se l'accapare.	Se sensibilise à la domination et à la soumission ainsi qu'aux options de mutualité dans la relation.	Réalise sa propre soumission ou ses tentatives de domination. S'efforce d'agir avec réciprocité et empathie envers soi-même et les autres.	Agit guidé par les besoins de chacun et en valorisant l'autonomie de chaque personne ; dépasse la domination, la soumission et la rébellion.

Chemins de Libération Grille d'auto-évaluation	Inhabile Ignore cette habileté Incompétent inconscient	En éveil Prend conscience de cette habileté Incompétent conscient	Capable Utilise l'habileté, moyennant effort Compétent conscient	En contrôle Utilise l'habileté naturellement, aisément, de façon fluide Compétent inconscient
Dépasser les rôles : Conscience qu'on n'est pas ses rôles ; choisir les rôles qu'on adopte et la façon de répondre aux rôles joués par les autres.	Est inconsciemment prisonnier de ses réactions aux rôles, les siens propres et ceux des autres.	Prend conscience de la souffrance qui peut arriver en réagissant aux rôles plutôt que de répondre aux besoins.	Est capable de répondre avec conscience de soi-même, empathie et honnêteté, plutôt que de réagir aux rôles joués par soi-même et par les autres.	Assume les rôles y répond et/ou s'en abstient avec élégance et facilité; est conscient de notre interdépendance par-delà nos rôles.
Conscience de la respons-habilité : Choisir librement ses réponses à ce qui se présente dans la vie, en maîtrise de sa part dans ce qui arrive. Sans s'approprier la part des autres, reconnaître que son action influence les autres.	A une conscience de victime : ne saisit pas clairement la part de chacun ; voit son expérience et ses actions comme causées par d'autres ou par des circonstances externes (ex. : à cause de moi t'as, à cause de toi j'ai, ou à cause de ça t'as ou j'ai).	Réalise ce qu'est la conscience de victime et ses coûts ; voit de l'apaisement et de la liberté dans la conscience de notre pouvoir, et continue à se retrouver pris dans ses modes habituels de culpabilité et de reproche ; voit les autres comme pris ou en reproche, et cherche à les éduquer pour se protéger.	Capable de s'approprier son expérience et ses choix en prenant conscience de ses reproches, justifications ou minimisations, sans tenter de s'approprier les réactions et réponses des autres.	Est toujours capable de répondre avec équanimité. Enraciné et centré sur la maîtrise de sa propre vie. Saisit clairement la responsabilité des autres dans leurs vies.
Soutien aux systèmes holistiques : Participer consciemment à la création et à l'évolution de systèmes holistiques promouvant le bien-être général.	Refuse les structures ou s'y soumet ; se sert des structures organisationnelles pour assoir son pouvoir, ou se sent dépourvu face aux règles organisationnelles.	A une vision restreinte, est surexcité et/ou désespéré quant à un changement réel vers des systèmes qui valorisent les besoins des gens concernés.	Réalise le potentiel pour les systèmes à être organisés autour de besoins universellement reconnus ; disposé à contribuer au bien-être général, avec une créativité croissante.	S'engage à créer et à améliorer les systèmes avec l'intention de contribuer au bien-être général, tout en étant ouvert au feedback.

Legal information: Pathways to Liberation Self-Assessment Matrix, Version 1.2 is Copyright © 2011 Jacob Gotwals, Jack Lehman, Jim Manske, and Jori Manske (www.pathwaystoliberation.net) and is translated under a Creative Commons Attribution 3.0 Unported License (www.creativecommons.org/licenses/by/3.0/). This French translation edition is ©2016 Erik Pena Salazar. "The Center for Nonviolent Communication" logo is a registered trademark of The Center for Nonviolent Communication – for guidelines on the use of this logo, visit www.cnvc.org .

Copyright © 2011 Jacob Gotwals, Jack Lehman, Jim Manske, and Jori Manske.

Jack, Jim, and Jori are Certified Trainers with  www.cnvc.org
cnvc@cnvc.org
+1-505-244-4041

Original matrix at www.pathwaystoliberation.net. This French translation is ©2016 Erik Pena Salazar, Qc, Canada, Erik@communication-synergie.com

Version 1.2: April 2011

Page 8 of 8