

# TABLE DES MATIÈRES

Préface à la troisième édition	9
Préface à la deuxième édition	10
Demandes de Bridget et Gina	11
Glossaire des termes employés	12
Introduction	14
Que sont les Pistes de Danse CNV ?	15
Pourquoi utiliser les Pistes de Danse ?	20
Quand utiliser les Pistes de Danse ?	22
Les Danses	
La danse Intérieur-Extérieur, Étape 1 : 13 Pas	24
La danse Intérieur-Extérieur, Étape 2 : Intégration & Connexion	28
La danse Intérieur-Extérieur, Étape 3 : La danse de la Fluidité	33
La danse de l'Auto-Empathie	36
La danse de la Colère	40
La danse des Choix et de l'Éducation	44
La danse 'Oui/Non'	49
La danse 'Transformer la Douleur : des Besoins Non Satisfaits à la Beauté des Besoins'	50
La danse du Respect	57
Comment utiliser les Pistes de Danse	
Préparation et auto-gestion des formateurs/trices ou animateurs/trices	62
Terminologie et métaphores employées	64
Utiliser une Piste de Danse lors d'une formation ou groupe de pratique	65
Présenter une nouvelle danse	65
Accompagner la danse d'un/une participant/te	66
Comment les participants/tes peuvent contribuer	70
Les écueils potentiels	71
Accompagner une personne qui danse sur les danses Intérieur-Extérieur	73
Ajouts optionnels	80
Variations	84
Check-list pour l'animation d'une Piste de Danse	86
Une Clé pour la CNV	89
Les trois modes (de communication)	92
Historique, développement et remerciements	96
Annexe 1 : Le cadre de l'intention	100
Annexe 2 : Les guides d'utilisation	102
Annexe 3 : Ressources multimédias pour les Pistes de Danse	103

## ILLUSTRATIONS EN COULEUR

Vue d'ensemble : les trois danses Intérieur-Extérieur initiales	17
Vue d'ensemble : les quatre danses Intérieur initiales	18
Vue d'ensemble : deux nouvelles danses	19
La danse Intérieur-Extérieur, Étape 1 : 13 Pas	25
La danse Intérieur-Extérieur, Étape 2 : Intégration & Connexion	29
La danse Intérieur-Extérieur, Étape 3 : La danse de la Fluidité	34
La danse de l'Auto-Empathie	37
La danse de la Colère	41
La danse des Choix et de l'Éducation	45
La danse 'Oui/Non'	50
La danse 'Transformer la Douleur : des Besoins Non Satisfaits à la Beauté des Besoins'	53
La danse du Respect	58
Une Clé pour la CNV	90
Les trois modes	93