

(1) **PNL** : La **pnl** ou programmation neurolinguistique (NLP en anglais) a été élaborée par Richard Bandler et John Grinder dans les années 1970, aux États-Unis. Robert Dilts, auteur, consultant et considéré comme l'un des cofondateurs de la programmation neuro linguistique, utilise la formulation suivante :

La PNL décrit « **comment les interactions entre la pensée (Neuro) et le langage (Linguistique) organisent le fonctionnement de notre corps et de nos comportements (Programmation) et les résultats que nous obtenons.** »

(2) **CNV** : la **Cnv** ou Communication NonViolente est un processus de communication élaboré par Marshall B. Rosenberg , psychologue américain, qui propose la définition suivante : « La Communication NonViolente, c'est la combinaison d'un langage, d'une façon de penser, d'un savoir-faire en communication et de moyens d'influence qui servent mon désir de faire trois choses :

- Me libérer du conditionnement culturel qui est en discordance avec la manière dont je veux vivre ma vie ;
- Acquérir le pouvoir de me mettre en lien avec moi-même et autrui d'une façon qui me permette de donner naturellement à partir de mon cœur ;
- Acquérir le pouvoir de créer des structures qui soutiennent cette façon de donner. »
- Le « conditionnement culturel », pour Marshall Rosenberg, est la façon que nous aurions de porter des jugements sur les choses et les êtres en termes de « vrai » ou « faux », « bon » ou « mauvais », « normal » ou « anormal »...
- « Se mettre en lien avec soi-même » pourrait s'expliquer comme : prendre pleinement conscience des sentiments et besoins qui nous habitent et qui, au départ, sont juste « vaguement conscients »
- « Donner naturellement à partir de son cœur » pourrait se définir comme une générosité spontanée et volontaire, qui ne provient pas d'une contrainte ou d'une obligation morale extérieure.