

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (MESSAGE CLAIR)



TÊTE

Observations
Perceptions

« Quand il s'est passé... »
« Quand j'ai entendu... »
« Quand j'ai vu... »

COEUR

Émotions
Sentiments

« Je me sens... »
« Je me suis senti(e)... »

VENTRE

Besoins
Désirs

« J'aimerais que ... »
« J'aurais besoin de ... »
« J'ai besoin de ... »

JAMBES

Demandes
Propositions
Souhaits

« Je te propose ... »
« Je te demande ... »



LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

O

pour

«**observation**»

observer sans jugement. Quel est l'élément déclencheur?
Qu'est-ce que j'ai vu et entendu?

S

pour

«**sentiment**»

Identifier de que chacun a ressenti. Est-ce que je sais ce que l'autre a ressenti et lui ai-je fait part de mes émotions ?

B

pour

«**Besoin**»

Identifier le besoin qui a été touché par la situation (besoin de soutien, de reconnaissance, de temps, de respect, de sécurité, etc ou l'effet concret causé par la situation.

D

pour

«**Demande**»

Faire une demande à l'autre ou à soi-même. La formuler de façon positive, réaliste, précise et négociable.

