

La Communication Non-Violente

Le petit mémo

1 Observer les faits



- ▶ Objectivement, que s'est-il passé ?
- ▶ A quels comportements fais-je référence ?



Faire la différence entre évaluation et observation.

2 Sentiments éveillés en moi



- ▶ Qu'est ce que j'éprouve ?
- ▶ Comment je me sens à l'intérieur ?



Faire la différence entre un sentiment et : une pensée, une interprétation, une réaction vis à vis des autres (ex : rejetée).

3 Reconnaître le besoin qui se cache



- ▶ Qu'est ce qui, en moi, cause ce sentiment ?
- ▶ « Je me sens ... parce que j'aimerais ... » ?

4 Faire sa demande



- ▶ Que puis-je demander comme action, claire, concrète et positive de la part de l'autre ?

Ex : « Quand je vois que tu commences à parler avant que j'ai fini ma phrase, je me sens très frustrée car j'aimerais me sentir pleinement écoutée et considérer dans ce que je pense. Est-ce que tu serais d'accord pour ne pas me couper avant que j'ai fini ma phrase et me dire ce que tu en penses quand j'ai fini ? »