

La Communication Nonviolente

selon le processus de Marshall B. Rosenberg

AUTO-EMPATHIE EXPRESSION AUTHENTIQUE

Écouter et exprimer avec clarté ce qui se passe en moi sans jugement ni exigence

Observation

Quand j'entends ça,

Sentiment

Émotion, sensation physique
Je me sens...

Besoin

Parce que j'aspire à...
j'ai besoin de...

Demande

Qu'est-ce que ça te fait quand je te dis ça?

Jugements,
interprétations,
critiques,
reproches

moi ET l'autre

Connexion

Solution respectueuse
des besoins de chacun

EMPATHIE

ÉCOUTE EMPATHIQUE

Recevoir avec empathie ce qui se passe en l'autre sans entendre ni critique ni exigence

Observation

Quand tu dis ça,

Sentiment

Émotion, sensation physique
Est-ce que tu te sens...

Besoin

Parce que tu aspires à...
tu as besoin de...

Demande

Est-ce ça ?

INTENTION : OUVERTURE ET BIENVEILLANCE

Illustration de Célia Portail

Références utiles :

- Les mots sont des fenêpres, ou bien ce sont des murs. De Marshall Rosenberg
- Vidéo Youtube (17:42') : La communication non violente : les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) 181/365. De O. Roland.