

La communication non violente

Le bonhomme CNV / OSBD

01 OBSERVATION

objective des **FAITS**

(qui, quoi, quand, où?)

" Lorsque je vois, j'entends, je me rappelle... "

02 SENTIMENTS/ÉMOTIONS

qu'éveille la situation

"Je me sens..."

03 BESOINS

liés à ces sentiments: (besoins psychologiques)

" Parce que j'ai besoin de..."

04 DEMANDE

concrète que je fais à l'autre (different d'une exigence)

"Je souhaiterais... Serais tu d'accord pour....?"

