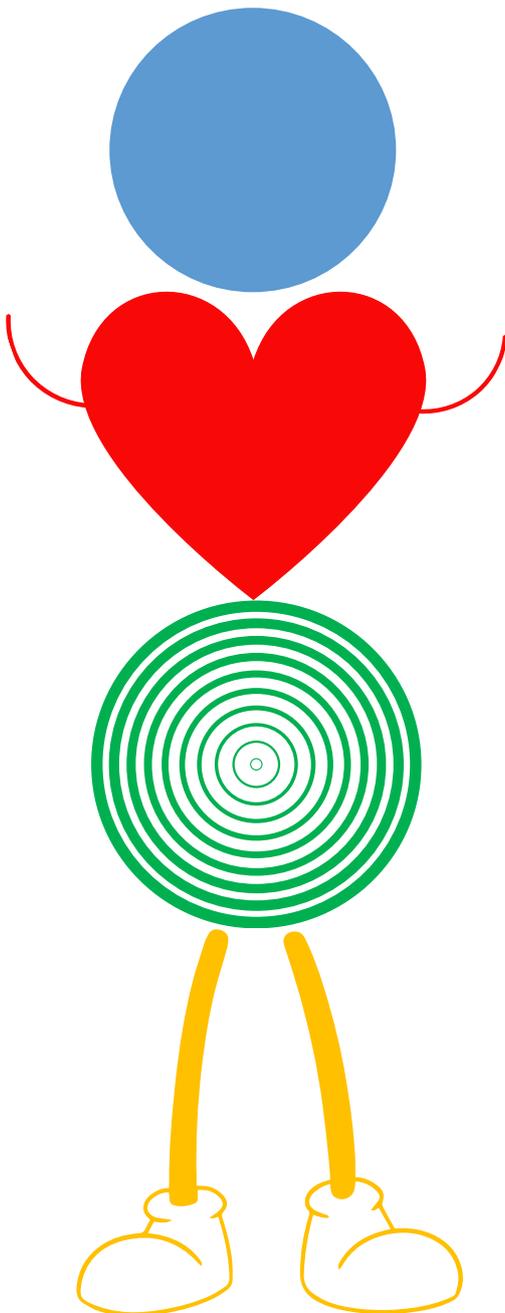


La communication non violente

Le bonhomme CNV / OSBD



1. **OBSERVATION** objective des **FAITS**
(qui, quoi, quand, où?)

“ Lorsque je vois, j’entends, je me rappelle...”

2. **SENTIMENTS/ÉMOTIONS** qu’éveille la situation

“ Je me sens...”

3. **BESOINS** liés à ces sentiments :
(besoins psychologiques)

“ Parce que j’ai besoin de...”

4. **DEMANDE** concrète que je fais à l’autre
(différent d’une exigence)

“ Je souhaiterais... Serais tu d’accord pour....?”