

LE PROCESSUS DE LA CNV

MOI

Prêter attention et exprimer avec clarté ce qui se passe en moi sans jugement, ni reproche.

OBSERVATION

Quel événement déclenche mon envie de m'exprimer ?

Qu'est-ce que j'observe, sens, entends, pense, remarque, remémore... ?

EMOTION

Quelles émotions, sentiments sont éveillés en moi ? Comment je me sens ?

BESOIN

Quels besoins génèrent mes émotions ?

Qu'est-ce qui en moi a été satisfait ou pas satisfait ?

De quoi J'AI besoin ?

DEMANDE

Exprimer ma **demande d'action** clairement sans exigence et / ou favoriser le lien par une **demande de confirmation** (connexion ou reformulation)

Quelles actions spécifiques je souhaite voir accomplir maintenant (par moi-même ou par l'autre) ?

L'AUTRE

Accueillir l'autre avec empathie ce que l'autre dit, sans entendre critique ni reproche.

OBSERVATION

Quel événement déclenche son envie de s'exprimer ?

Qu'est-ce qu'il observe, sens, entend, pense, remarque, remémore... ?

EMOTION

Quelles émotions, sentiments sont éveillés en lui ? Comment se sent-il ?

BESOIN

Quels besoins génèrent ces émotions ?

Qu'est-ce qui en lui a été satisfait ou pas satisfait ?

De quoi TU as besoin ?

DEMANDE

Confirmer mon interprétation puis **entendre sa demande** clairement (l'aider à clarifier si besoin, aller lentement, laisser la demande de côté tant que l'on n'a pas clarifié les besoins jusqu'au bout).

Quelles actions spécifiques souhaite t'il voir accomplir maintenant (par lui-même ou par moi) ?

EN SYNTHÈSE :

MOI

L'AUTRE

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Lorsque je vois, entends, remarque, souvent, imagine... | Quand tu vois, entends, remarques, souvent, imagines... |
| 2 | Je me sens... | Tu te sens... |
| 3 | Parce que J'AI besoin de | Parce que TU as besoin de... |
| 4 | Et je souhaite maintenant que... es-tu d'accord ? | Est ce que c'est bien cela ? Que souhaites-tu ? |