

La Communication Non-Violente (CNV)

Les 4 étapes

Les quatre étapes de la Communication Non Violente (CNV) selon l'ouvrage de Marshall Rosenberg sont les suivantes.

OBSERVATION

J'observe...

Identifier les faits concrets.

J'observe, je constate, je remarque que...

SENTIMENT

Je ressens...

Exprimer les émotions ressenties.

Je ressens, je me sens, je suis...

BESOIN

J'ai besoin...

Identifier les besoins non satisfaits.

J'ai besoin de, il est important pour moi de...

DEMANDE

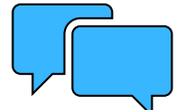
J'aimerais

Formuler une demande claire et positive.

J'aimerais, pourrais-tu, pourrait-on...

Ces étapes favorisent une communication respectueuse et efficace par le biais d'une expression honnête de ses besoins et de ses émotions. Cela renforce la compréhension mutuelle et la résolution pacifique des conflits.

La Communication Non-Violente (CNV)



Observation

Exemples d'observations

La première étape dans la CNV est l'observation d'une situation. Cela consiste à décrire objectivement ce que l'on observe, sans jugement ni interprétation. Voici 20 exemples d'observations dans le contexte de la CNV.

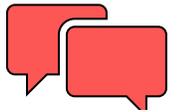
J'observe que...

- *[Lorsque] je vois que les assiettes sont sales après le dîner...*
- *J'ai remarqué que tu n'as pas terminé ton projet à temps.*
- *[Quand] j'entends des cris et des pleurs en provenance de la chambre des enfants...*
- *[Lorsque] je constate que le rapport de vente montre une diminution de 20 % par rapport au mois dernier...*
- *Je remarque que la réunion a commencé en retard.*
- *En observant les piles de linge sale qui s'accumulent dans la buanderie...*
- *Je constate que tu n'as pas rendu tes devoirs à l'heure.*
- *[Quand] je vois que la salle de bains est pleine d'eau après que tu as pris une douche...*
- *[Lorsque] je remarque que le sol de la cuisine est parsemé de miettes de pain...*
- *J'ai observé que ton téléphone sonne fréquemment pendant nos conversations.*
- *[Quand] je constate que la température de la pièce est très basse...*
- *Je vois que les plantes dans le jardin ont l'air fanées.*
- *[Lorsque] je constate que le compte en banque affiche un solde négatif...*
- *J'ai remarqué que les rapports de réunion ne sont pas à jour.*
- *En observant que la lumière dans le couloir est restée allumée toute la nuit...*
- *Je constate que le robinet de la cuisine continue de goutter.*
- *[Lorsque] je vois que la porte du garage est restée ouverte...*
- *J'ai remarqué que la voiture a besoin d'être lavée et nettoyée.*
- *[Quand] je constate que la musique est très forte à une heure tardive...*
- *Je vois que la poubelle est pleine et déborde de déchets.*



Certaines phrases d'exemples commencent par « quand » ou « lorsque » pour permettre une transition fluide avec les étapes suivantes de la CNV, telles que l'expression de ses sentiments, de ses besoins et de sa demande. Ces mots ne sont néanmoins pas nécessaires, l'essentiel étant que l'observation soit claire avant de passer aux étapes suivantes.

La Communication Non-Violente (CNV)



Sentiment

Exemples de sentiments

La seconde étape de la CNV consiste à décrire ce que l'on ressent, en lien avec la situation que l'on observe. Voici 50 exemples de sentiments (ou émotions) confortables et inconfortables.

Je me sens...

Émotions confortables

- Joyeux
- Ravi
- Épanoui
- Confiant
- Excité
- Serein
- Satisfait
- Reconnaisant
- Apaisé
- Enthousiaste
- Aimé
- Inspiré
- Sécurisé
- Apprécié
- Comblé
- En paix
- Émerveillé
- Compris
- Valorisé
- Confiant
- Reconnaisant
- Inspiré
- Énergisé
- Émerveillé
- Serein

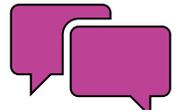
Émotions inconfortables

- Triste
- En colère
- Frustré
- Anxieux
- Effrayé
- Déçu
- Dépassé
- Embarrassé
- Honteux
- Coupable
- Agacé
- Irrité
- Mal à l'aise
- Dégoûté
- Épuisé
- Inquiet
- Seul
- Méfiant
- Déprimé
- Désespéré
- Contrarié
- Découragé
- Abattu
- Désabusé
- Rancunier



La reconnaissance et l'expression de ses sentiments sont essentielles dans la CNV, afin de favoriser une communication plus ouverte et empathique.

La Communication Non-Violente (CNV)



Besoin

Exemples de besoins

La troisième étape de la CNV consiste à exprimer son besoin profond qui n'est pas rempli dans la situation présente. Cette étape est probablement l'une des plus difficile car on n'a pas toujours conscience de son besoin non rempli. L'identification du ou des besoins peut nécessiter un temps de réflexion avant de pouvoir le communiquer à autrui. Voici 50 exemples de besoins.

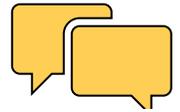
J'ai besoin de...

- Sécurité
- Amour et affection
- Respect
- Intimité
- Confiance
- Compréhension
- Reconnaissance
- Paix
- Justice
- Santé
- Créativité
- Autonomie
- Appartenance
- Autonomie
- Stabilité financière
- Harmonie familiale
- Créativité
- Communication
- Diversité
- Équilibre
- Éducation
- Sens
- Contribution
- Plaisir
- Équité
- Empathie
- Harmonie
- Liberté
- Stabilité
- Équilibre travail-vie personnelle
- Tranquillité
- Respect de la diversité
- Intimité émotionnelle
- Ordre
- Croissance
- Épanouissement
- Harmonie
- Soutien
- Considération
- Aventure
- Équité
- Soutien émotionnel
- Compréhension mutuelle
- Respect de l'espace personnel
- Intégrité
- Liberté d'expression
- Responsabilité
- Sens de la communauté
- Contribution sociale
- Beauté



Les besoins représentent des aspects fondamentaux de notre expérience humaine. Identifier ses besoins permet de mieux comprendre ce qui motive nos actions et nos émotions, et de travailler vers des solutions constructives.

La communication Non-Violente (CNV)



Demande

Exemples de demandes

La quatrième et dernière étape de la CNV consiste à formuler une demande claire et respectueuse visant à satisfaire les besoins identifiés. Faire une demande ne garantit pas qu'autrui sera d'accord avec cette demande, mais cela permet d'avoir une discussion constructive sur les besoins de chacun et comment les remplir. Voici 10 exemples de demandes.

Pourrais-tu... J'aimerais...

- *Pourrais-tu éteindre la musique ou la baisser un peu ? J'essaie de me concentrer sur mon travail."*
- *J'aimerais que tu ne parles pas de ce sujet sensible en public. Cela me met mal à l'aise. Pourrait-on en discuter en privé si nécessaire ?*
- *Pourrais-tu me donner un coup de main pour préparer le dîner ce soir ? J'aimerais passer plus de temps avec les enfants.*
- *Peux-tu m'accorder un peu de temps pour discuter de notre projet en cours ? J'ai besoin de clarifications.*
- *J'aimerais que tu sois présent.e à la réunion demain. Pourrais-tu y assister ?*
- *Je souhaiterais que l'on passe plus de temps ensemble. Pourrait-on planifier un dîner tous les deux la semaine prochaine ?*
- *Pourrais-tu m'accompagner à ma consultation médicale la semaine prochaine ? J'aurais besoin de soutien.*
- *Pourrait-on trouver un moment pour discuter de nos finances. Cela me rassurerait de planifier notre budget ensemble.*
- *Pourrais-tu éteindre ton téléphone pendant le dîner ? J'aimerais avoir une conversation ininterrompue avec toi.*
- *J'aimerais que tu laisses un peu plus d'espace à notre fils pour prendre des décisions par lui-même. Pourrais-tu essayer de ne pas intervenir à chaque fois ?*



Ces exemples montrent comment formuler des demandes de manière directe, spécifique et orientée vers la satisfaction des besoins, sans recourir à la critique ou à la culpabilisation. Cela favorise une communication respectueuse et efficace dans le cadre de la CNV.