

## Identifier et exprimer ses besoins.

**Identifier** les besoins humains universels qui sont à l'origine de nos sentiments. Il s'agit de relier nos sentiments à nos besoins.



Besoins



Tu ne penses qu'à toi.



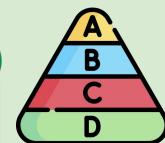
Jugement



Parce que j'ai besoin de considération et de respect de mes engagements

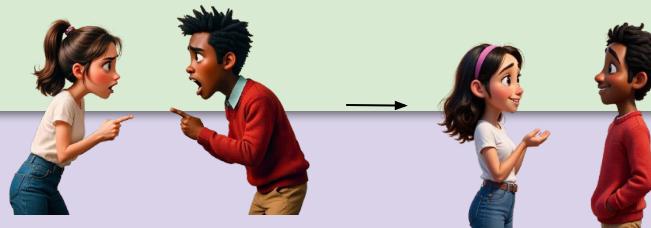


Demande claire et positive



## Faire une demande explicite

Formuler une demande claire, concrète, réalisable et positive (dire ce que l'on veut, et non ce que l'on ne veut pas) à l'autre, afin de satisfaire nos besoins. Il s'agit de demander une action spécifique.



Arrête d'être en retard !



Demande vague et négative



Serait-il possible que la prochaine fois, tu m'informes si tu penses avoir du retard ?



Identification du besoin

## Mais aussi

### Recevoir avec empathie



La CNV ne se limite pas à l'expression de soi, elle comprend également une dimension d'écoute empathique de l'autre, en cherchant à comprendre ses observations, ses sentiments et ses besoins, même derrière des propos agressifs ou défensifs.

## 4 étapes



**Observation**



**Sentiment**



**Besoin**



**Demande**



Quand je vois/entends..

Je me sens...

Parce que j'ai besoin de...

Pourrais-tu...

En pratiquant la CNV, on apprend à communiquer de manière plus authentique et respectueuse, ce qui contribue à créer des liens plus solides et harmonieux.

