

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.**

Identifier et clarifier un besoin de manière authentique permet à l'autre de comprendre notre positionnement.

Besoins



Tu ne penses qu'à toi.



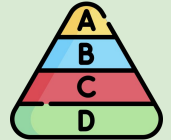
Jugement



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

Quand je vois/entends..



Sentiment

Je me sens...



Besoin

Parce que j'ai besoin de...



Demande

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.