

Mettre en application la communication non-violente



Moi

J'exprime avec honnêteté et authenticité comment JE me sens, sans formuler de reproche, de critique ou prêter des intentions à l'autre personne.

Interlocuteur·trice

(Personne qui reçoit le message)

J'essaie d'écouter avec empathie comment TU te sens, sans entendre de reproche, de critique sur ma personne entière, ni de prêter des intentions.

Observations

Moi

Je nomme les actions et comportements concrets que j'observe (vois, entends, me rappelle – sans y mettre des évaluations) qui contribuent ou non à mon bien-être : « Lorsque je (vois, entends)... »

Interlocuteur·trice

(Personne qui reçoit le message)

Je nomme les actions et comportements que tu observes (vois, entends, te rappelles – sans y mettre tes évaluations) qui contribuent ou non à ton bien-être : « Lorsque tu (vois, entends)... »

Exemples d'observations

- Je n'ai pas eu l'opportunité de jouer/participer aux deux dernières compétitions.
- Les trois dernières fois où je t'ai proposé de faire de l'entraînement hors-glace, tu as dit que tu ne voulais pas y participer.
- Les deux fois où je t'ai appelé la semaine dernière, tu étais occupé et tu m'as dit que tu ne pouvais pas me parler.
- Malgré que tu m'aies dit que tu allais m'accorder plus de temps aux entraînements, je n'ai pas vu de différence.

Sentiments

Moi

Je nomme comment je me sens (émotion ou sensation plutôt que pensée) par rapport aux actions que j'observe : « Je me sens... »

Interlocuteur·trice

(Personne qui reçoit le message)

J'écoute comment tu te sens (émotion ou sensation plutôt que pensée) par rapport aux actions que tu observes : « Tu te sens... »

Comment exprimer mes sentiments ?

- Je tente d'identifier clairement les sentiments que la situation éveille en moi ;
- Cette identification est différente de mes interprétations et de mes jugements ;
- Je vais plus loin que de dire « je me sens bien » ou « je me sens mal » (trop général) ;
- Je ne rends pas l'autre responsable de mes sentiments.



Besoins

Moi

J'exprime clairement mes besoins, mes valeurs, mes désirs, mes attentes ou mes pensées qui font naître mes sentiments : « ... parce que j'ai besoin de/ j'accorde de l'importance à ... »

Interlocuteur·trice

(Personne qui reçoit le me)

J'écoute les besoins, les valeurs, les désirs, les attentes ou les pensées que tu me nommes et qui font naître tes sentiments : « ... parce que tu as besoin de/ tu accordes de l'importance à ... »

Comment identifier mes besoins ?

- Je me pose la question suivante : Quel est mon besoin qui est associé à mon sentiment vécu par rapport à la situation? Cette question permet que je l'identifie et que je le reconnaisse.
- J'identifie les besoins qui sont liés aux sentiments (p. ex. aspirations, motivations).
- Je peux aussi penser à mes besoins qui ne seraient pas comblés.



Demandes

Moi

Je demande clairement ce qui pourrait répondre à mon besoin ou régler la situation sans que cela ne soit une exigence.

Interlocuteur·trice

(Personne à qui nous nous adressons)

J'écoute avec empathie ce qui pourrait répondre à ton besoin ou régler la situation sans entendre une exigence, tout en tenant compte de mes propres besoins.

Comment nommer mes demandes ?

- J'identifie et nomme les actions concrètes que j'aimerais voir : « serais-tu d'accord de ...? ».
- Je formule une demande qui pourrait permettre de répondre aux besoins que j'ai mentionnés, tout en considérant les besoins de l'autre.
- La formulation de la demande est présentée de façon positive, concrète et réalisable.

