

# 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.

