

La communication Non Violente

Empathie vers soi / expression authentique

*Cet exercice vise à traduire un jugement ou une situation difficile, en une écoute bienveillante et respectueuse de ce qui se passe en nous. **Pensez à une situation compliquée que vous avez vécue récemment.***

J : Identifiez le jugement, sur l'autre ou sur vous-mêmes

(s'il y en a un... ce n'est pas toujours le cas) :

*Qu'est-ce que je pense de moi ou de l'autre ? « Je suis nul » ;
« il est égoïste » ; « il ne pense qu'à lui »*

.....

O : Observation des faits

Qu'est-ce qu'il s'est passé ? Ce que j'ai vu/entendu :

.....

.....

S : Sentiment

Passé et présent : Comment je me suis senti quand ça s'est passé ? Comment je me sens en ce moment en y pensant ?

.....

B : Besoin

Quels sont mes besoins satisfaits ou insatisfaits ?

*(Passé **et** présent) : J'aurais eu besoin de.... / J'ai besoin de...*

.....

D : Demande / Action

Quelle action, demande à soi-même ou à l'autre est-ce que j'aimerais faire pour satisfaire mes besoins ?

.....

La CNV : Écouter l'autre avec empathie

Rester en silence

Restez en silence afin d'accueillir pleinement ce que l'autre vous dit, et lui laisser le temps de s'exprimer. Soyez attentifs à choisir le bon moment pour intervenir (s'il parle sans s'arrêter, si vous sentez un silence, ou une gêne). Vous pouvez alors proposer une des phrases suivantes :

Reformuler ou résumer

Ce que j'ai compris, c'est que... (*tu as passé des vacances compliquées et que tu es inquiet pour la suite de votre relation*), c'est bien ça ?

Proposer un sentiment

J'ai l'impression que tu te sens... (*découragé*) ?
Est-ce que tu es... (*frustré*) quand tu me dis ça ?

Proposer un besoin

J'ai l'impression que tu aurais besoin de ... (*pouvoir lui parler de tes inquiétudes, d'être entendu*), c'est juste ?

Recherche de stratégie

Est-ce que je peux faire quelque chose pour toi ?
Est-ce que tu as une idée de quoi faire maintenant ?

Parler de son ressenti

Une fois que la personne s'est sentie pleinement entendue, vous pouvez lui faire un feed-back sur comment vous vous sentez ou ce que vous avez vécu en l'écoutant.