

Le processus de la Communication Non Violente pour aller plus loin que les messages clairs

1. Définir l'intention de celui qui veut établir une communication bienveillante avec la personne avec laquelle il rencontre un problème sans chercher à prendre le pouvoir sur l'autre mais avec l'autre.
2. Accepter que l'autre ne le souhaite pas et dans ce cas prévoir de différer.
3. Accéder à la force du process qui relie les émotions aux besoins des deux protagonistes.
4. Créer une demande qui résulte du process (c'est une oeuvre coopérative !)

Le processus CNV (d'après Marshall Rosenberg)

Exprimer avec clarté ce qui se passe en moi, sans reproche, ni jugement.

1. Les observations (faits concrets) qui contribuent ou non à mon bien-être.

Lorsque je vois, j'entends, je me rappelle...

2. Comment je me sens en relation avec ces faits.

Je me sens...

3. Les besoins qui sont à l'origine de mes sentiments.

...parce que j'ai besoin de...

4. Exprimer clairement ma demande de réaction ou d'action qui pourrait contribuer à mon bien-être dans l'instant présent, sans exigence.

Comment réagis-tu quand je te dis ça? Et je souhaiterais...Es-tu d'accord de...?

Recevoir avec empathie ce qui se passe en l'autre, sans entendre ni critique, ni reproche.

1. Les observations (faits concrets) qui contribuent ou non à son bien-être.

Lorsque tu vois, tu entends, tu te rappelles...

2. Comment elle/il se sent en relation avec ces faits. (Forme interrogative)

Est-ce que tu te sens...?

3. Les besoins qui sont à l'origine de ses sentiments.

...parce que tu as besoin de...

4. Le point d'interrogation du paragraphe précédent constitue la demande, qu'on peut renforcer par une phrase comme :

Est-ce bien ça?