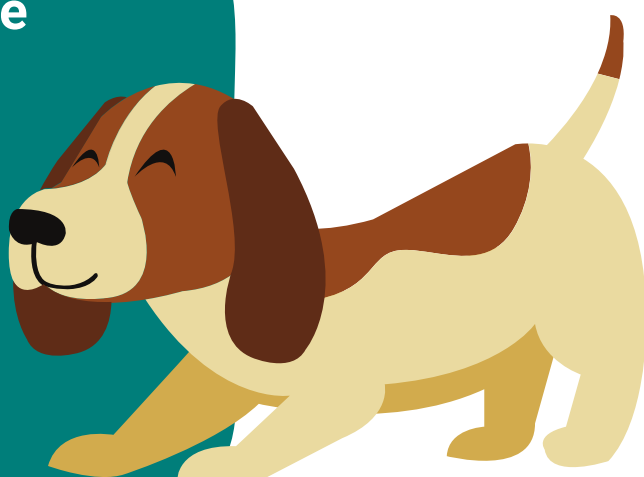


COMMUNICATION NON VIOLENTE

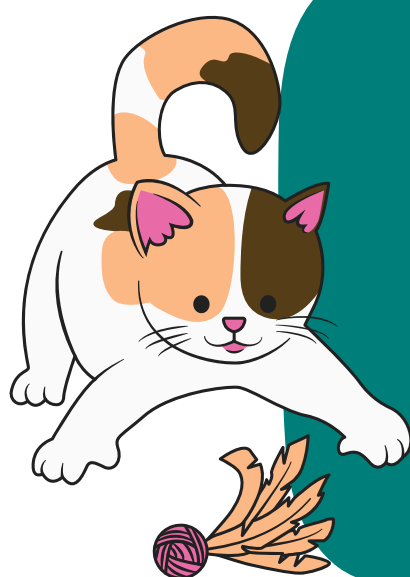
1 Observer avec une clarté concentrée

Exprimez votre observation du comportement en **précisant ce que vous voyez** ou ce qui pose problème dans l'interaction spécifique, plutôt que de généraliser.



2 Exprimer ses sentiments avec observation

Lorsque vous formulez votre observation, exprimez les sentiments qui y sont associés et **assumez la responsabilité de vos sentiments**. Soyez précis dans l'identification de vos sentiments..



3 Identifier les besoins liés aux sentiments

Soyez **honnête** et **vulnérable** : concentrez-vous sur l'expression claire de votre besoin et laissez place à une réponse collaborative. Veillez à ne pas formuler d'exigences, mais exprimez simplement votre besoin en vous basant sur vos sentiments.



4 Demander un comportement spécifique

Demandez un comportement spécifique de manière **claire** et **concrète**. Soyez ouvert à la négociation pour faciliter la résolution du problème. Il est important de formuler le comportement souhaité en utilisant un **langage positif**.

