

Les étapes de la  
COMMUNICATION  
BIENVEILLANTE

# OBSERVATION DES FAITS

ENTENDRE

VOIR

quand j'ai vu/  
entendu  
que...

## EMOTION & SENTIMENT

je me suis senti-e ...



AXE DE LA COLERE

fou de rage  
hors de moi  
furieux  
énervé  
en colère  
fâché  
mécontent



AXE DE LA TRISTESSE

désespéré  
démoralisé  
malheureux  
triste  
morose  
mélancolique



AXE DE LA PEUR

terrorisé  
épouvanté  
effrayé  
apeuré  
inquiet  
intimidé



AXE DE LA JOIE

fou de joie  
euphorique  
jubilant  
heureux  
joyeux  
gai  
enjoué



+ honteux, gêné, dégoûté, surpris, révolté, jaloux, impatient, déçu, ...

## BESOIN

parce que j'ai besoin...

### BESOIN DE REALISATION DE SOI

développer son potentiel,  
aider les autres, résoudre  
des problèmes complexes,  
accepter les conseils des autres,  
acquérir de nouvelles connaissances,  
affirmer ses valeurs,  
exercer sa créativité,  
cultiver le beau, ...

### BESOIN D'ESTIME DE SOI

se savoir utile, valorisé,  
besoin d'autonomie,  
d'indépendance, de liberté,  
d'identité, de calme,  
de respect de soi, ...

### BESOIN PHYSIOLOGIQUE

boire, manger, respirer,  
bouger, être propre,  
dormir, ...

### BESOIN DE PROTECTION ET DE SECURITE

être protégé des menaces  
physiques et psychologiques,  
être délivré de la douleur,  
pouvoir faire confiance,  
avoir un impact sur l'extérieur, ...

### BESOIN D'AMOUR, D'APPARTENANCE

être accepté, écouté,  
être dans l'échange, le partage,  
être avec ceux qu'on aime,  
être soutenu,  
besoin de considération,  
de reconnaissance, d'admiration,  
de dignité, d'influence,  
d'attention, ...

## DEMANDE

je te propose ...

Précise  
Concrète  
Réaliste et réalisable  
Reliée à un besoin clair  
Positive

Sans exigence :  
l'autre peut dire non !

de connexion

d'action

Plus Petit Pas Possible

design par

(CC) BY-SA

www.universite-du-nous.org

contenu issu de :

www.ecole-norviolence.org

www.cnvc.org