



Le processus de la CNV

J'exprime avec sincérité ce que je sens, sans émettre de reproches ni de critiques

J'écoute avec empathie ce que tu sens, sans entendre de reproches ni de critiques

Observations

Lorsque que je vois, j'entends.
Ce sont les faits observables avec les sens .



O
Lorsque que tu vois, tu entends.
Ce sont les faits observables avec les sens.

Sentiments

Comment je me sens par rapport à ce que j'observe.

S
Comment tu te sens par rapport à ce que tu observes.

Besoins

Ce dont j'ai besoin ou ce qui touche à mes valeurs.

B

Ce dont tu as besoin ou ce qui touche à tes valeurs.

Demandes

Les actions concrètes que j'aimerais bien voir.

D

Les actions concrètes que tu aimerais bien voir.