

✓ La Méthode OSBD - communication non violente (CNV), par Marshall Rosenberg

ÉTAPE	PRINCIPE	ASTUCE
O bserver	Objectivement, quels sont les faits ? Que s'est-il passé sans interpréter ?	sans jugement ! distinguer le fait et mon ressenti
S entiment	Qu'est-ce que cette situation provoque comme émotions et sentiments chez moi ?	les faits sont neutres, mais sont de potentiels déclencheurs chez moi
B esoin	Quels sont mes besoins, non-satisfaits, ou menacés, qui provoquent cette réaction émotionnelle chez moi ?	L'explicitier, s'efforcer à être précis !
D emande	Formuler une demande claire - à soi, à l'autre - pour satisfaire les besoins non-remplis.	Une demande n'est pas une exigence !

Et aussi :

La distinction entre le Fait et mon Sentiment n'est pas toujours simple au départ. Cela se muscle avec la pratique ! Question astuce à se poser : est-ce TOUJOURS vrai ? (ex : tu es toujours en retard)

Nous avons souvent appris plus jeune qu'il n'est pas très poli d'exprimer de demander, d'où un grand nombre d'incompréhensions, malentendus et conflits comme j'attends que tu devines ce que je veux.

"On n'a rien trouver de mieux que de se parler pour se comprendre", G. Collignon

Résister à la tentation du Tyran : quand j'exprime une demande, mon interlocuteur a tout à fait le droit de me dire non ! Charge à moi de prendre mes responsabilités quant à la suite que je veux y donner : je suis responsable de mes besoins, je choisis mon entourage etc.