

4 REGLES D'OR DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

OBSERVATION

Observer les faits :
Dire calmement ce qui c'est passé.

SENTIMENT

Reconnaître ses sentiments :
Peur, colère, tristesse, etc.

BESOIN

Exprimer ses besoins :
"De quoi aurais-je besoin pour que la situation s'améliore ?"

DEMANDE

Formuler sa demande :
"Que peut-on faire pour que chacun se sente bien ?"

