

Communication NonViolente – Critères d'acceptance

L'expression de l'observation

- ☐ Pas de jugement ("bon", "mauvais", "bien" etc.)
- ☐ Pas d'interprétation, de diagnostic ("elle est énervée", "elle crie" etc.)
- ☐ Pas de généralisation ("toujours", "jamais", "les femmes" etc.)
- ☐ Mesurable ("trop", "pas assez", "beaucoup", "peu" etc.)
- ☐ Pas de pronostic ("tu vas être malade" etc.)

L'expression du sentiment

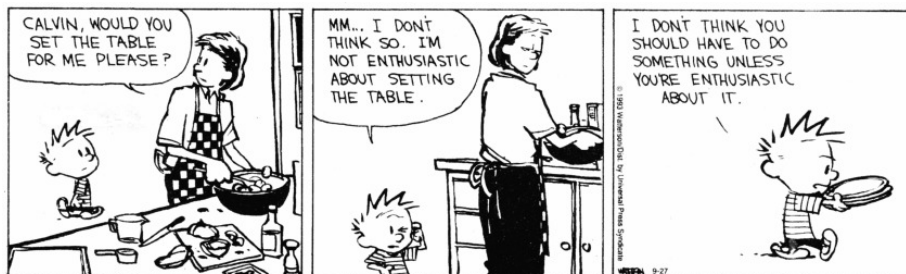
- ☐ Je parle de mon ressenti
- ☐ Pas de "J'ai le sentiment que / de ..." etc.
- ☐ Je parle de ce que je ressens (pas de ce que je ne ressens pas)
- ☐ Pas de sentiment impliquant l'autre ("agressé", "obligé", "trahi", "rejeté", "ridiculisé" etc.)
- ☐ Est-ce que j'ai une palette variée de sentiments ?

L'expression du besoin

- ☐ Éviter le besoin mélangé à une stratégie ("j'ai besoin que tu...")
- ☐ Est-ce que je suis arrivé à un besoin universel ?
- ☐ Est-ce que j'ai une palette variée et précise de besoins ?

L'expression de la demande

- ☐ J'exprime ce que je souhaite (ce que je ne souhaite pas)
- ☐ Ma demande est facilement vérifiable
- ☐ Ma demande est précise et en lien avec l'observation
- ☐ Je suis prêt à ce qu'on dise "non" à ma demande



OUVRAGES DE RÉFÉRENCE

- Marshall B. ROSENBERG, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, La Découverte, 2005. ISBN : 978-2707143815.
- Marshall B. ROSENBERG, *Conférence*, San Francisco, 2000 : <https://youtu.be/bIjRxdN-kL8>