

# Communication NonViolente – Critères d'acceptance

En CNV nous focalisons notre attention sur quatre points.

Dans un premier temps, nous observons ce qui se passe réellement dans une situation donnée : qu'est-ce qui dans les paroles ou les actes d'autrui, contribue ou non à mon bien être ?

Puis, nous disons ce que nous ressentons en présence de ces faits : sommes-nous tristes, joyeux, inquiets, amusés, fâchés ... ?

En troisième lieu, nous précisons les besoins à l'origine de ces sentiments.

Nous finissons avec la quatrième composante, à savoir une demande précise et concrète.

## 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 :

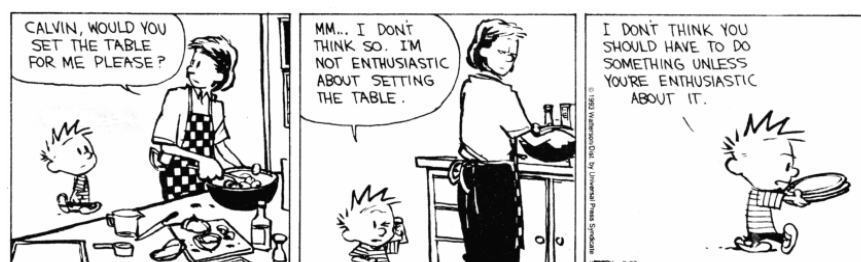
- ☐ Je parle de mon ressenti
- ☐ Pas de "J'ai le sentiment que / de ..." etc.
- ☐ Je parle de ce que je ressens (≠ pas de ce que je ne ressens pas)
- ☐ Pas de sentiment qui mette la responsabilité sur l'autre (≠ "agressé", "obligé", "trahi", "rejeté", "ridiculisé" etc.)
- ☐ Est-ce que j'ai une palette 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) / Langage d'action affirmatif
- ☐ Ma demande est facilement vérifiable / actes concrets
- ☐ Ma demande est précise et en lien avec l'observation
- ☐ Est-ce que je suis prêt à ce qu'on dise "non" à ma demande



13 juin 2017

Préparation Conf La CNV au service de l'agilité

Ouvrage de référence : *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, M. Rosenberg, 2014