



Les quatre fondamentaux de la CNV

La CNV, développée par Marshall B. Rosenberg propose un processus simple de communication qui repose sur 4 fondamentaux :

L'observation concrète des faits :

Il s'agit de déterminer et énoncer sans jugements ni évaluations ce que l'on observe, entend ou voit. C'est un peu comme si l'on décrirait une photo en utilisant mes 5 sens. Par exemple la phrase «Quel bazar dans cette chambre» ne constitue pas une observation. Par contre, «Quand je rentre dans cette chambre, je vois 3 voitures au sol, des livres éparpillés et les vêtements de la veille sous le lit» constitue une observation concrète des faits.

La connexion à nos sentiments :

La connexion à nos sentiments consiste à explorer ce que je ressens dans mon corps et au niveau émotionnel quand je fais une observation concrète des faits. Il s'agit de prendre la responsabilité de mon ressenti sans impliquer l'autre. Pour reprendre l'exemple on peut dire «quand je rentre dans cette chambre et que je vois 3 voitures au sol, des livres éparpillés et les vêtements de la veille sous le lit...je me sens découragé».

L'identification de nos besoins :

Il s'agit de prendre conscience et de préciser quels sont les besoins qui sont liés au sentiment. Cette étape permet de déterminer les moyens (ou stratégies) à mettre en place pour les satisfaire. Dans l'exemple, on pourrait dire « quand je rentre dans cette chambre et que je vois 3 voitures au sol, des livres éparpillés et les vêtements de la veille sous le lit, je me sens découragée car ...j'ai vraiment besoin de repos après ma semaine de travail»

L'expression d'une demande claire et négociable

La demande est un moyen d'expliquer les actions que nous aimerions mener afin de satisfaire nos besoins. La demande doit être concrète, réalisable et ouverte. En reprenant l'exemple on peut dire «quand je rentre dans cette chambre et que je vois 3 voitures au sol, des livres éparpillés et les vêtements de la veille sous le lit, je me sens découragé car j'ai vraiment besoin de repos après ma semaine de travail ...serais tu d'accord pour ranger avant la fin du weekend?»

Atoutiens - Les quatre fondamentaux de la CNV

<http://atoutiens.fr>

atoutiens@yahoo.fr

Carole Hersent 06-79-45-22-07