



**BOOSTE
TA FORCE VITALE**

**DOUBLE
HOPPE**
BIÈRE LIÉGÈRE



La communication Non Violente

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE, C'EST QUOI ?

C'est un super outil pour s'exprimer sans écraser les autres ou se faire écraser.

A mon sens, elle est aussi le mode de communication qui est synonyme de bienveillance car elle propose une invitation à considérer l'autre de manière horizontale (sans mauvais jeu de mot évidemment).

MAIS ENCORE ?

Lorsque l'on utilise la communication non violente, on s'assure de prendre ses propres responsabilités et de parler pour soi (c'est-à-dire faire ses 50%).

Je m'assure de communiquer à propos des mes besoins à moi, sans chercher à deviner ce que l'autre a pu penser etc.

Je ne parle que pour moi et j'intègre pleinement l'autre, sans le priver de ses 50% restant.

EN PRATIQUE, ÇA DONNE QUOI ?

J'aime utiliser ce dessin :

Observation



Les faits, sans les interpréter ni les juger. Si je vais devant un tribunal, les faits décrits sont indiscutables.

Sentiment



J'exprime mon sentiment avec une phrase qui commence par Je et qui traduit mon ressenti personnel.

Besoin



Je partage mon besoin identifié (il est caché derrière l'émotionnel donc il est important de l'exprimer clairement).

Demande



Je fais une demande concrète et claire à mon interlocuteur pour lui redonner le pouvoir d'action en connaissance de cause.