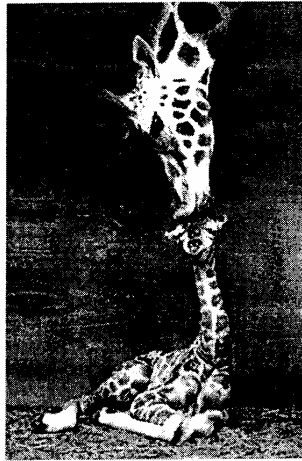


Communication NonViolente



OBSERVATION

CANAL JE

Lorsque je t'entends...
Lorsque je te vois...
Lorsque je constate que...

(et sachant que...)

CANAL TU

Lorsque tu dis...
Lorsque tu vois...
Lorsque tu constates...

SENTIMENT

CANAL JE

Je me sens...
J'éprouve...

CANAL TU

Est-ce que tu te sens...
Epreuves-tu...
Ressens-tu...

BESOIN

CANAL JE

Parce que j'ai besoin de...
Parce que au niveau de...
Parce qu'en termes de...
Parce que cela nourrit mon besoin de...
Parce que cela répond à mon besoin...
Parce que cela nourrit mon sens de...

C'est une question de...
C'est... qui en jeu pour moi...
Par rapport à mes valeurs de...
Il s'agit de quelque en rapport avec...

CANAL TU

Parce que tu as besoin de...
Parce qu'au niveau de...
Parce qu'en terme de...
Parce que cela nourrit ton besoin de...
Parce que cela répond à ton besoin de...
Parce que cela nourrit ton sens de...

Est-ce que c'est une question de...
C'est... qui est en jeu pour toi ?
Par rapport à tes valeurs de...
S'agit-il de quelque chose en rapport avec...

DEMANDE

CANAL JE

Est-ce que tu voudrais bien...
Est-ce que tu serais d'accord pour...

CANAL TU

Et concrètement, que pourrais-tu faire pour...
Et qu'aimerais-tu maintenant ?
Ou'est-ce qui pourrait concrètement