

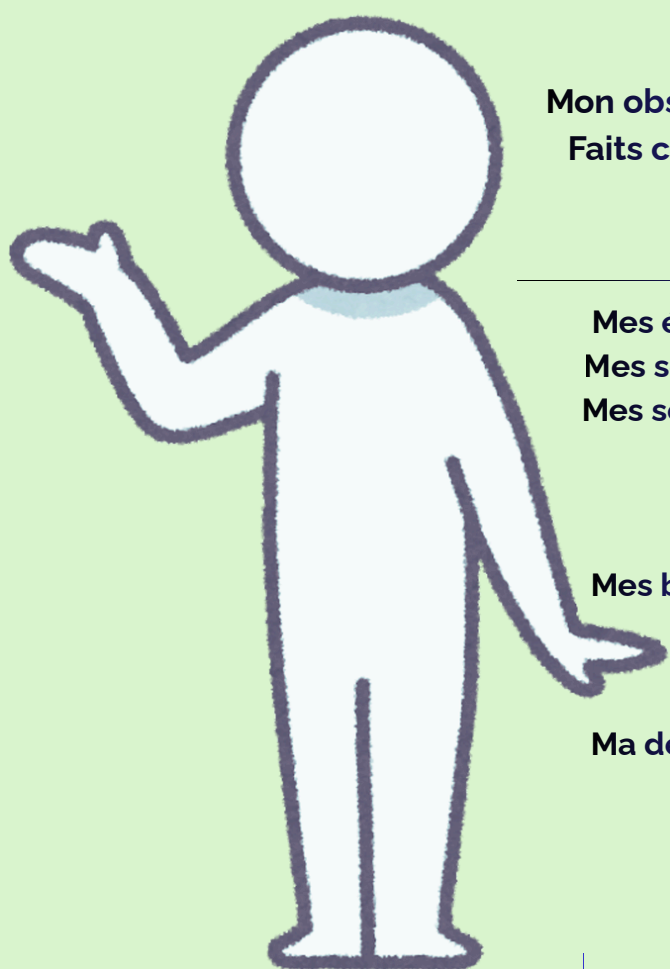
# La communication non violente : CNV

J'exprime ce qu'il se passe en moi :

Je ne fais pas de reproches

Je ne juge pas

Je reçois ce que tu exprimes avec empathie



Mon observation  
Faits concrets

Mes émotions  
Mes sentiments  
Mes sensations

Mes besoins

Ma demande

Il se passe.....  
Je me sens...  
J'ai besoin....  
Est-ce que tu peux....



Son observation  
Faits concrets

Ses émotions  
Ses sentiments  
Ses sensations

Ses besoins

Sa demande

Tu vois.....  
Tu te sens...  
Tu as besoin....  
Je vais....