

# Ma carte la communication non-violente

SITUATION, EXEMPLE DE SUJET DE CONVERSATION	
1. Observation Décrire la situation sans juger	
2. Sentiment Exprimer les sentiments suscités (en employant le « JE »)	
3. Besoin identifier et exprimer les besoins (un besoin insatisfait = émotion désagréable)	
4. Demande ( faire une demande respectant les critères suivants : réalisable, concrète, précise et formulée positivement. Si cela est possible, que l'action soit faisable dans l'instant présent.	