

Les 4 étapes d'une communication non violente à pratiquer en famille

La communication non violente (cnv) est un langage créé par Marshall B. Rosenberg. Les moteurs de la cnv sont la bienveillance et l'empathie. C'est pourquoi elle trouve parfaitement sa place dans l'éducation positive et dans la communication positive en général. Notez qu'il suffit d'une seule personne qui la pratique pour pacifier les relations.

Les 4 étapes de la CNV

La CNV s'articule autour de 4 étapes réunies sous l'acronyme : OSBD :

- **Observation (O)** : décrire la situation sans juger
- **Sentiment (S)** : exprimer les sentiments et attitudes suscités dans cette situation en employant le « je »
- **Besoin (B)** : identifier et exprimer les besoins (un besoin insatisfait = émotion désagréable) ,
- **Demande (D)** : 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.

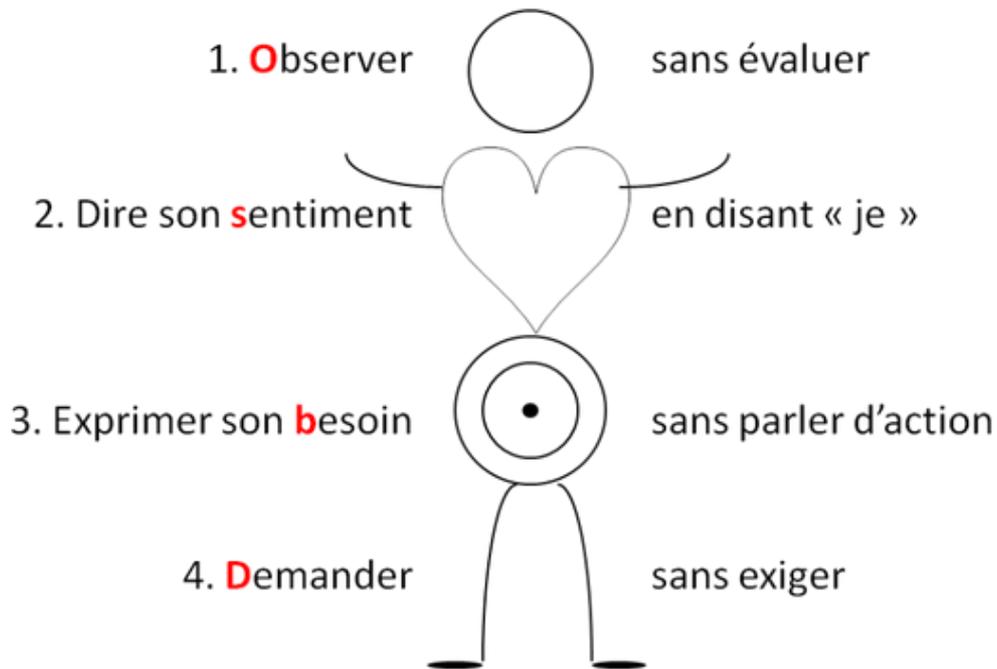
Le bonhomme « OSBD »

Le bonhomme « OSBD » aide à fixer les idées et à retenir la méthode :

Pour débiter, on peut retenir ces 9 besoins fondamentaux :

- Besoins physiologiques, bien-être physique ;
- Sécurité ;
- Empathie, compréhension ;
- Créativité ;
- Amour, intimité ;
- Jeu, distraction ;
- Repos, détente, récupération ;
- Autonomie ;
- Sens, spiritualité

Le bonhomme « O S B D »



La phrase complète :

Face une situation, voici ce que vous pourriez dire façon CNV :

« Quand je vois/j'entends [décrire la situation sans juger], je ressens [citer l'émotion ressenti] car j'ai besoin [décrire le besoin] alors je demande [citer l'action qui viendra satisfaire le besoin]. »

Les outils :

Afin de s'entraîner à la CNV, vous aurez besoin de connaître le vocabulaire et les besoins (et de les enseigner à vos ados).

Pour cela, je vous invite à consulter [ce PDF](#) mis en ligne par spiralis.ca qui contient même les faux-sentiments, ceux qui sonnent plutôt comme des culpabilisations.