Ressource

Outil de communication non violente

La communication non violente est une méthode d'expression qui favorise la compréhension en évitant le blâme. En mettant l'accent sur l'empathie et la clarté, elle peut permettre de :

- **Renforcer les relations** grâce à une meilleure compréhension
- **Créer des liens sincères** en tenant compte des besoins et émotions de chacun
- **Accueillir les différences** sans juger ni critiquer

Suivez les quatre principes fondamentaux de la méthode pour favoriser une communication plus apaisée et des échanges constructifs.

1 - Communiquer ses observations

Ce que cela signifie : Décrivez vos observations de ce qui influence votre bien-être, en précisant les faits de manière objective, sans jugement ni interprétation.

Comment faire ?

- Exprimez clairement le comportement ou l'événement qui vous impacte.
- Concentrez-vous sur les actions et situations, sans porter d'accusations.

Exemples:

✓ « Tu m'as interrompu·e pendant que je parlais. »
✗ « Tu es toujours impoli·e et tu te fiches de ce que je dis. »

À éviter : Ne mélangez pas observation et évaluation. Évitez les suppositions et concentrez-vous sur les faits concrets.

2 - Communiquer ses émotions

Ce que cela signifie : Exprimez vos émotions en utilisant un vocabulaire affectif. Cela permet aux autres de mieux comprendre votre expérience, sans chercher un·e coupable.

Comment faire ?

- Utilisez des phrases commençant par « Je me sens », suivies d'une émotion.
- Reliez vos émotions à des événements ou à des comportements concrets.

Exemples:

✓ « Je me sens surchargée quand les tâches me sont attribuées sans explication. »
✗ « J'ai l'impression que tu t'en fiches. »

À éviter : Évitez les formulations vagues ou accusatrices. Au lieu de dire « Ça me fait me sentir mal », décrivez votre ressenti avec précision.

Ressource

Outil de communication non violente

3 - Communiquer ses besoins

Ce que cela signifie : Identifiez les besoins non satisfaits derrière vos émotions pour mieux comprendre ce qui est important pour vous et trouver des solutions adaptées.

Comment faire ?

- Réfléchissez à ce que vos émotions révèlent sur vos besoins.
- Exprimez vos besoins de manière claire et reliez-les à vos ressentis.

Exemples :

✓ « J'ai besoin de plus de clarté sur mes tâches pour me sentir à l'aise dans ce rôle. »
✗ « J'ai besoin que tu arrêtes d'être si négligent·e. »

À éviter : Ne rejetez pas la faute sur l'autre, car cela peut provoquer un sentiment de culpabilité et rendre plus difficile une réponse bienveillante.

4 - Communiquer ses demandes

Ce que cela signifie : Formulez vos demandes avec clarté tout en respectant l'autonomie de l'autre. Concentrez-vous sur des actions concrètes et réalisables.

Comment faire ?

- Utilisez des formulations comme « Accepterais-tu de... ? » pour introduire vos demandes.
- Décrivez les actions souhaitées plutôt que celles à éviter.

Exemples:

✓ « Accepterais-tu de m'appeler avant d'arriver afin que je puisse mieux prévoir ? »
✗ « Arrête d'être en retard. »

À éviter : Ne transformez pas vos demandes en exigences ou en menaces. Soyez prêt·e à accepter un « non » et à chercher ensemble des alternatives si nécessaire.

Référence: *Les Mots sont des Fenêtres (ou bien ce sont des Murs)* – Marshall B. Rosenberg