# La Communication NonViolente

**Fiche mémo - Les 4 repères OSBD**

Un chemin en quatre temps pour clarifier ce qui se passe en soi et le partager avec l'autre. Ces repères peuvent aussi aider à écouter ce que l'autre vit.

## 1. Observation

Décrire les faits, sans jugement ni interprétation. Repère : qu'aurait vu ou entendu une caméra ?

**À DIRE** « Quand je vois / j'entends... »

## 2. Sentiment

Nommer ce qui se passe en moi : triste, inquiète, soulagé, agacé... Un sentiment parle de mon vécu, pas d'une faute de l'autre.

**À DIRE** « Je me sens... »

## 3. Besoin

Chercher ce qui compte derrière l'émotion : clarté, sécurité, repos, lien, autonomie... Un besoin n'est pas une solution imposée.

**À DIRE** « ... car j'ai besoin de... »

## 4. Demande

Proposer une action précise, positive et réalisable. Une demande laisse la place à un « non » ou à une autre proposition.

**À DIRE** « Serais-tu d'accord pour... ? »

## UNE PHRASE POUR S'ENTRAÎNER

**« Quand [fait observable], je me sens [émotion], parce que j'ai besoin de [besoin]. Serais-tu d'accord pour [action concrète] ? »**

**EXEMPLE**

« Quand notre rendez-vous commence avec 20 minutes de retard sans message, je me sens contrariée car j'ai besoin de prévisibilité. Serais-tu d'accord pour m'envoyer un SMS si tu penses avoir plus de 10 minutes de retard ? »

### À garder en tête

La CNV est un repère, pas une formule magique : vous pouvez chercher vos mots, ralentir ou faire une pause. Si un échange vous fait vous sentir en danger, votre sécurité passe d'abord.

**Sources pour aller plus loin :**

Association pour la Communication NonViolente France, « Qu'est-ce que la CNV ? » - cnvfrance.fr/communication-non-violente/

Center for Nonviolent Communication, « What is NVC? » - cnvc.org/learn/what-is-nvc

Agathe Cartegnie - Psychologue