

## ETAPES POUR UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

Je respecte l'autre et je me respecte

Je me fais respecter tout en respectant l'autre

### **Méthode OSBD (CNV de Marshall Rosenberg) :**

-Observation (faits, paroles) : Quand je vois...

-Sentiments et émotions : Ça me rend...

-Besoins : Parce ce que j'ai besoin de...

-Demande : Serais-tu d'accord pour...

### **Méthode DESC (Anthony Bauer) :**

-Décrire le comportement de la personne.

-Exprimer mes sentiments, préoccupations, désaccords.

-Spécifier en proposant une modification réaliste de ce comportement.

-Conséquences possibles qui en découleraient pour la personne.



### **Pour être entendu:**

-Ne pas critiquer l'autre

-Ne pas faire de reproches à l'autre

-Ne pas faire culpabiliser l'autre