

Processus OSBD en CNV

J'exprime avec honnêteté comment
je me sens, sans formuler de
reproches ni de critiques

J'écoute avec empathie comment
tu te sens, sans entendre de
reproches ni de critiques

OBSERVATIONS

1. Ce que j'observe (vois, entends,
me rappelle, imagine – sans y
mettre mes évaluations) qui contri-
bue ou non à mon bien-être :
« Lorsque je (vois, entends)... »

1. Ce que tu observes (vois, entends,
te rappelles, imagines – sans y
mettre tes évaluations) qui contri-
bue ou non à ton bien-être :
« Lorsque tu (vois, entends)... »
(parfois omis dans l'écoute empathique)

SENTIMENTS

2. Comment je me sens (émotion ou
sensation plutôt que pensée) par
rapport à ce que j'observe :
« Je me sens... »

2. Comment tu te sens (émotion ou
sensation plutôt que pensée) par
rapport à ce que tu observes : « Tu
te sens... »

BESOINS

3. Ce dont j'ai besoin ou qui touche à
mes valeurs (plutôt qu'une préfé-
rence ou une action précise) qui
éveille mes sentiments : « Parce que
j'ai besoin de/j'accorde de l'import-
tance à... »

3. Ce dont tu as besoin ou qui
touche à tes valeurs (plutôt
qu'une préférence ou une action
précise) qui éveille tes senti-
ments : « Parce que tu as besoin de/
tu accordes de l'importance à... »

Je demande clairement
ce qui pourrait embellir/enrichir
ma vie sans que cela soit
une exigence

Je reçois avec empathie ce qui
pourrait embellir/enrichir **ta** vie
sans entendre une exigence

DEMANDES

4. Les actions concrètes que j'aime-
rais voir :
« Serais-tu d'accord de... ? »

4. Les actions concrètes que tu
aimerais voir :
« Voudrais-tu/aimerais-tu... ? »