

# Communication NonViolente

## Moi, L'Autre & le chemin de la Rencontre

Observer d'abord, parler ensuite / Nommer un besoin plutôt qu'une faute /  
Formuler une demande plutôt qu'une exigence.

[www.emancipe.be](http://www.emancipe.be)

### Mon territoire

#### Ce que je vis

- Émotions / Besoins / Valeurs / Intentions / Limites / Responsabilité

#### Amorces de discussion

- « Je me sens... »
- « J'ai besoin de... »
- « Ce qui compte pour moi... »
- « Je te demande... »

#### Ce que je peux faire

- Je m'arrête avant de réagir.
- Je décris ce que je vois réellement.
- Je dis ce que je ressens sans accuser.
- Je cherche le besoin sous mon émotion.
- Je prends la responsabilité de ma parole.
- Je demande ce qui m'aiderait maintenant.

### Ton territoire

#### Ce que l'autre vit

- Sentiments / Besoins / Attentes / Contraintes / Droits / Limites

#### Amorces de discussion

- « Tu te sens... ? »
- « De quoi as-tu besoin ? »
- « Qu'attends-tu de moi ? »

#### Ce que je peux faire

- Je t'écoute avant de te répondre.
- Je vérifie si j'ai bien compris.
- Je respecte ta limite sans discuter ta valeur.
- Je cherche ton besoin sous tes mots.
- Je reçois ton émotion comme une information.
- Je te demande ce qui t'aiderait toi.

### La Rencontre

Là où aucun des deux ne disparaît.  
Le lien est plus précieux que le  
réflexe d'avoir raison.

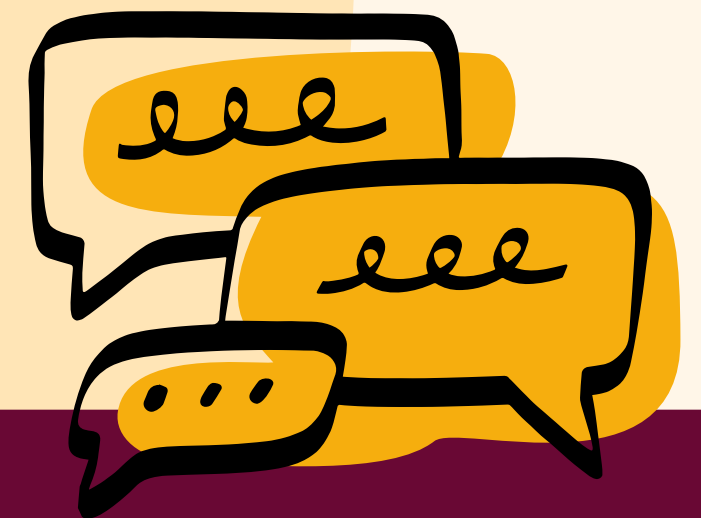
- Le lien / Le dialogue / La demande claire / La coopération / Le gagnant-gagnant / La création commune / L'ajustement réciproque
- Nous parlons du problème, pas de toi ni de moi / Nos besoins peuvent coexister / La demande protège le lien / Le dialogue crée un chemin commun / Personne n'a tort d'avoir un besoin / Nous cherchons une solution à deux.

« Entre toi et moi, il y a l'espace du lien. » Marshall Rosenberg



### Quand la rencontre est difficile

Je parle trop vite depuis ma colère / Je juge le chemin au lieu d'observer / Je formule une exigence déguisée / Je t'écoute pour me défendre / Je crois qu'un besoin menace l'autre / J'oublie de faire une demande claire / On confond jugement et observation / On parle de la personne plutôt que du comportement / On oublie de nommer un besoin / On formule une exigence au lieu d'une demande / On écoute pour répondre, pas pour comprendre.



### Le lien avant tout

On peut être en désaccord sans être en guerre.

- Feedback ≠ critique
- Demande ≠ exigence
- Humilité dans le doute
- Responsabilité partagée
- Reformuler pour relier
- Célébrer ce qui est vivant

Parler pour relier, c'est faire du mot  
un pont où le lien respire et grandit.