

La communication non violente

Les **4 étapes** de la **CNV** pour interagir avec respect lors de conversations difficiles ou conflictuelles.

1/ Nommer les faits (sans jugement) = Mon observation.

Exemple : quand j'ai vu que notre meeting programmé était annulé au dernier moment...

2/ Exprimer tes sentiments et émotions déclenchés par la situation = Mon sentiment (je)

.... Je me suis senti seul...

3/ Associer nos sentiments à nos besoins ou valeurs = Mon besoin (je)

... Parce qu'il est important pour moi d'avoir confiance en notre binôme et de savoir que mon temps est respecté.

4/ Formuler une demande concrète et négociable. = Ma demande

... J'aimerais mettre en place un créneau récurrent pour nos prochains meeting. Serais-tu d'accord ? / Serais-tu d'accord pour mettre en place une règle ou si l'un de nous a un imprévu, il se charge de réorganiser le meeting ?

Pour plus de ressources :

[Mon épisode de podcast](#) sur le sujet

[Ma formation](#) pour apprendre à mieux gérer tes émotions