






# La communication non violente

## Journal d'auto observation

À faire en solo avant de communiquer avec l'autre.

Date : \_\_\_\_\_

Quand j'ai une situation, une personne ou un évènement qui soulève en moi une émotion X

<p><b>OBSERVATION</b> </p> <p><b>Description brève des faits observés sans évaluations.</b> EX : notre rendez-vous était à 11:00, il est maintenant 12:00.</p>	
<p><b>MES PENSEES</b> </p> <p>Qu'est-ce que je pense à propos de la situation? Comment j'interprète la situation ?</p>	
<p><b>SENTIMENTS VÉCUS :</b> </p> <p>Une part de moi se sent... Peine, tristesse colère, déçue, insatisfait, peur de perdre l'autre ou de créer un conflit</p>	
<p><b>BESOINS IDENTIFIÉ :</b> </p> <p>Une part de moi à besoin de : D'être aimé, d'être écouté, d'être aidé, d'être respecté</p>	
<p><b>DEMANDE CLAIRE :</b> </p> <p><b>Ou quand comment avec qui ?</b> <b>Doit être courte claire et précise.</b> Et maintenant, pourrais-tu m'aviser de ton retard la prochaine fois.</p>	

**IMPORTANT !**

Toujours se demander " quelle est mon intention ? " avant de rentrer en communication avec l'autre.

Selon l'approche de Marshall B. Rosenberg