



# LES POINTS CLES DE LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

1

## Ecoute active

Accorder une attention pleine et entière à ce que l'autre personne dit.

Écouter sans interruption et essayer de comprendre sa perspective.

2

## Exprimer ses sentiments

Utiliser des "je" pour exprimer ses propres sentiments et expériences, plutôt que de blâmer ou attaquer l'autre personne.

Ne pas porter d'accusation, exprimer seulement ses sentiments.

Par exemple:



"Je me sens mal à l'aise quand..."

au lieu de



"Tu me mets mal à l'aise quand..."

3

## Rester calme

Garder son calme même si la discussion devient tendue.

La colère ou la frustration peut souvent aggraver la situation.

4

## Utiliser un langage respectueux

Éviter les mots ou les phrases qui pourraient être perçus comme offensants ou accusateurs.

Choisir un langage respectueux et non menaçant.

5

## Éviter les généralisations

Éviter les généralisations telles que "tu fais toujours ça" ou "tu ne fais jamais ça".

Parler plutôt de **comportements spécifiques** et de leurs impacts.

Ne pas hésiter à décrire une situation pour exprimer son ressenti dessus.



# LES POINTS CLES DE LA COMMUNICATION NON- VIOLENTE

6

## **Poser des questions ouvertes**

Encourager la discussion en posant des questions ouvertes qui permettent à l'autre personne de s'exprimer pleinement.

7

## **Rechercher des solutions ensemble**

Chercher des solutions mutuellement acceptables à la situation.

Être ouvert aux compromis et aux changements positifs.

8

## **Reconnaître les émotions de l'autre**

Valider les émotions de l'autre personne, même si on ne les comprend pas totalement.

Montrer de l'**empathie** peut contribuer à apaiser les tensions et à favoriser une discussion constructive.

9

## **Rester concentré(e) sur le problème**

Éviter les digressions et rester concentré(e) sur le problème à résoudre.

Garder à l'esprit l'objectif de la discussion.

10

## **Être prêt à compromettre**

Être prêt à faire des compromis pour parvenir à une résolution mutuellement acceptable.

La flexibilité est souvent essentielle pour résoudre les conflits de manière constructive.