

Communication NonViolente

Astrid van Male

2025

Feuillet d'exercices :

Distinguer les observations des évaluations	1
Identifier les besoins insatisfaits qui génèrent les pensées	2
Exercice d'auto-empathie	3
Exercice d'Expression Authentique	4
Exercice d'écoute empathique	5
Exercice d'expression de la gratitude	6
QR code d'évaluation de la formation	7



Distinguer les observations des évaluations

Examinez les phrases suivantes et déterminez si elles expriment une observation sans que celle-ci soit mêlée à une évaluation.

Si une observation est mêlée à une évaluation, imaginez quelle pourrait être l'observation en tant que telle et réécrivez-la phrase de telle façon que l'observation soit expurgée de toute forme d'évaluation.

1. Hier mon collègue était agressif envers moi sans raison.
2. Ariane arrive souvent à 8h10 plutôt qu'à 8h.
3. François est respectueux avec les étudiants.
4. Mon père est une personne généreuse.
5. Henri a frappé sa sœur lorsqu'elle a éteint la télévision.
6. Mon supérieur se plaint chaque fois que je parle avec lui.
7. Ma collègue m'a dit que mon dossier était mal fait.
8. Le directeur ne m'a pas invité à une réunion dont le sujet était dans le cadre de mes compétences.
9. Mon mari travaille trop.
10. Les stagiaires sont arrogants avec le personnel.

Identifier les besoins insatisfaits qui génèrent les pensées

1. Il n'y a que son intérêt qui compte.
Si je dis ceci c'est probablement que j'ai besoin de ...
2. Je me sens blessé parce que tu es insensible à mes besoins.
Si je dis ceci c'est probablement que j'ai besoin de ...
3. Mon supérieur hiérarchique veut tout contrôler.
Si je dis ceci c'est probablement que j'ai besoin de ...
4. Mais c'est honteux de parler comme ça !
Si je dis ceci c'est probablement que j'ai besoin de ...
5. Toutes ces réflexions prennent beaucoup trop de temps.
Si je dis ceci c'est probablement que j'ai besoin de ...
6. J'ai besoin que tu me donnes plus de soutien
Si je dis ceci c'est probablement que j'ai besoin de ...
7. Fous moi la paix !
Si je dis ceci c'est probablement que j'ai besoin de ...
8. Tu ne fais jamais ce à quoi tu t'engages !
Si je dis ceci c'est probablement que j'ai besoin de ...
9. Il est toujours en retard !
Si je dis ceci c'est probablement que j'ai besoin de ...

Exercice d'auto-empathie

= Je prends le temps de clarifier ce qui se joue en moi.

L'intention n'est pas de la transformer en situation positive, juste d'aller voir en moi ce qui se joue et de mettre de la clarté sur mes besoins insatisfaits.

A partir d'un jugement que je porte sur...

1. Observation

Je décris la situation à laquelle je me réfère :

Quels sont les faits, qu'ai-je vu/entendu ?

Qu'est-ce que je me raconte à ce sujet : mes pensées, jugements, interprétations, critiques, reproches,

2. Sentiments

J'explore mes sentiments ACTUELS en lien avec cette situation. Qu'est-ce que je ressens PHYSIQUEMENT quand j'y pense ?

Je me sens / Je suis

3. Besoin

Je recherche les besoins qui sont insatisfaits chez moi dans cette situation et je fais le lien avec chaque sentiment que j'éprouve.

Dans le fond, qu'est-ce qui est important pour moi dans cette situation ? A quoi est-ce que j'aspire ?

Parce que j'ai besoin de

4. Demande

Je m'interroge sur l'action que je pourrais entreprendre afin de combler un des besoins que je viens de découvrir :

Et maintenant, je pourrais

Exercice d'Expression Authentique

Une fois que j'ai clarifié ce qui se joue en moi et en conscience de l'intention que je pose en allant voir mon interlocuteur,

1. Observation

Je décris la situation à laquelle je me réfère, de la manière la plus neutre et objective possible, sans jugement et interprétation :

Quand j'ai vu/entendu que

2. Sentiments

J'exprime mes sentiments ACTUELS en veillant à ce qu'ils n'impliquent que moi, sans jugement, ni sur moi, ni sur l'autre :

Je me sens /Je suis

3. Besoin

Quelle est la source du sentiment que j'éprouve ?

Je recherche les besoins qui sont satisfaits/insatisfaits chez moi dans cette situation ?

Parce que j'ai besoin de

4. Demande

Je fais une demande soit d'action soit de connexion en lien avec le besoin que je viens de citer.

Je fais une demande à la fois (concrète, réaliste, au présent et limitée dans le temps, positive, et ouverte, ce qui veut dire que je peux entendre un « NON ») :

Et juste là maintenant, est-ce que tu serais d'accord de

Exercice d'écoute empathique

= Écouter ce qui se passe en l'autre

1. Observation

Je décris la situation de la manière la plus neutre et objective possible, sans jugement, interprétation ou évaluation :

Quand tu dis / fais

2. Sentiments

Je cherche ce que l'autre pourrait ressentir, je propose ce qui me semble probable quand je me mets à sa place dans cette situation :

Est-ce que tu te sens

3. Besoin

Je cherche la source probable du sentiment que l'autre éprouve, quels besoins ne sont pas satisfaits en relation avec la situation, je l'exprime de façon positive (ce que l'autre veut) :

Parce que tu as besoin de

4. Demande

Je vérifie si ce que j'ai cru comprendre et deviner correspond plus ou moins à la réalité de ce que l'autre vit, je lui rends la parole :

Est-ce bien ça ?

Exercice d'expression de la gratitude

Choisir une situation où quelqu'un a dit ou fait quelque chose qui d'une manière ou d'une autre a contribué à mon bien-être, ou a enrichi ma vie.

1. Observation

Je cite ce que la personne a dit ou fait :
Quand je repense au moment où tu as

2. Besoin

J'exprime le besoin satisfait chez moi :
Et que cela a contribué à

3. Sentiments

J'exprime le sentiment qui m'habite MAINTENANT quand j'y repense :
Je me sens, je suis

Votre Feedback m'est précieux. Il me permet d'évoluer sans cesse. Je vous remercie d'avance pour ce cadeau que vous me ferez via ce QR Code :

