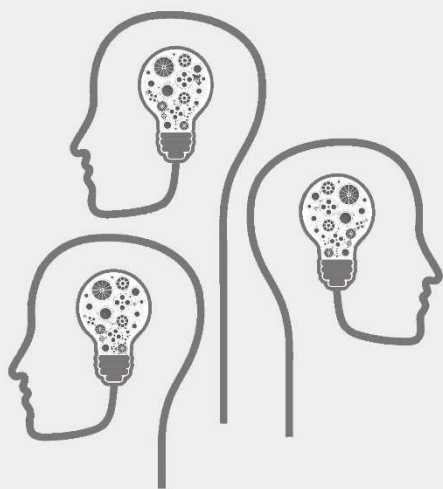


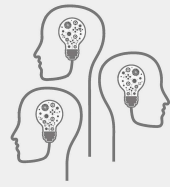
OUTIL GRATUIT

# LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

(Règles et pratiques)

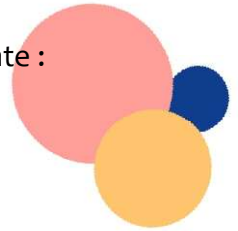


**PsyTuSavais**



## LA COMMUNICATION NON VIOLENTE – LES 4 ÉTAPES

Voici un petit rappel des étapes à suivre pour adopter une communication non violente :



### ÉTAPE 1 – OBSERVATIONS/FAITS

Pour expliquer la situation à l'autre personne, tu t'en tiens à :

- Une communication claire, efficace et objective
- Utiliser des phrases courtes et simples
- Relater les faits observables sans jugement ni exagération
- Relater un seul événement ou situation à la fois
- Éviter les phrases accusatrices « il faut » et « tu dois »
- Éviter les adjectifs en général ainsi que les « toujours » et « jamais »

Des exemples :

- « Quand tu as dit à tes amis... »
- « Quand je reviens de travailler et que tu me poses des questions »
- « Quand je me réveille et que tu es dans mon téléphone cellulaire »
- « Quand je te demande XYZ, et que tu me réponds XYZ »
- « Quand nous discutons de nos tâches et responsabilités et que tu t'en vas »
- « Quand je te parle de moi et que tu regardes ton cellulaire en même temps »

### ÉTAPE 2 – ÉMOTIONS/SENSATIONS

Puis, tu exprimes clairement tes sentiments, émotions et sensations corporelles. (Prépare-toi d'avance, en remplissant la fiche prévue à cet effet dans le cahier, et en utilisant le répertoire des émotions et sensations corporelles). Le mot d'ordre, c'est de s'en tenir à :

- Utiliser des mots clairs et simples
- Utiliser les bonnes expressions concernant les émotions et sensations
- Parler au « Je »



Des exemples :

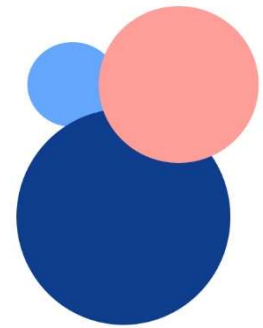
- « Je me suis sentie triste et dévalorisée »
- « Mon cœur débat, mes mains sont moites et je me sens anxieuse »
- « Je me sens irritée et trahie »
- « Je me sens à plat, sans énergie et découragée »

## ÉTAPE 3 – BESOINS AFFECTIFS ET PHYSIQUES

Puis, tu exprimes un ou deux besoins clairs.

Des exemples :

- « J'ai besoin de me reposer »
- « J'ai besoin d'espace et de liberté »
- « J'ai besoin de me sentir importante et écoutée »
- « J'ai besoin de me sentir soutenue et aimée »



## ÉTAPE 4 – DEMANDE/COMPROMIS

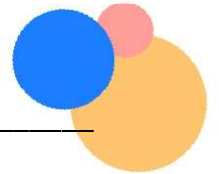
Finalement, tu formules une demande ou un compromis que tu trouves juste et équitable et qui donne une chance à ton/ttes besoins d'être répondus. Assure-toi de formuler quelque chose de réaliste, de réalisable et s'il le faut de faire un compromis (donc pas exactement ce que tu voudrais, mais pas non plus en restant dans la situation actuelle, plus quelque chose entre les désirs/besoins des deux personnes, qui convient aux deux).

Des exemples :

- « J'aimerais que tu ne parles plus de moi devant nos amis »
- « Je voudrais que tu me laisses dormir pour quelques heures, puis nous ferons une activité ensemble »
- « Je veux que tu cognes avant d'entrer dans ma chambre, SVP »
- « Je ne veux plus que tu fouilles mon cellulaire, je vais mettre un mot de passe »



## PRATIQUE DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE



Cette situation m'est arrivée avec QUI? \_\_\_\_\_, le QUAND? \_\_\_\_\_

### 1. FAITS/OBSERVATIONS

---

---

---

### 2. SENTIMENTS/ÉMOTIONS/SENSATIONS CORPORELLES

---

---

---

### 3. BESOINS AFFECTIFS/PHYSIQUES

---

---

---

### 4. DEMANDE/COMPROMIS

---

---

---

Comment ça s'est passé? Un petit retour (réflexion) sur l'expression de soi avec la personne :

---

---

---

---

**AVANT DE PARTIR...**

**EST-CE QUE CETTE VIDEO ET  
OUTIL T'ONT ÉTÉ UTILES ?**

**(J'espère que oui!)**

Cette vidéo et l'outil PDF que je viens de te donner ne sont qu'une infime partie de mon atelier « Protège-toi des relations toxiques ».

Si tu souhaites faire d'importants changements en toi et dans ta relation (toxique), clique sur le lien juste ICI pour te procurer mon atelier complet! Bon courage!

<https://psytusavais.samcart.com/products/workshop-toxiques/>

*-Dre. Vero Menard, Psychologue*