

COURS CNV 9 30 novembre 2022

Retour sur les besoins :

Associer ces besoins avec une catégorie :

Apprendre

Créativité

Appartenance

Beauté

Contribuer

Sens

Partager

Célébrer

L'expression des besoins :

- **Observation de phrases pour savoir si les expressions contiennent une évaluation fiche 1**
- **Petite histoire de la réunion entre collègues au travail pour comprendre que les besoins sont singuliers**
- **Fiche de vocabulaire des sentiments lorsque les besoins sont correctement exprimés ou non**
- **Comment vous exprimez si :**

Vous vous sentez seule

Vous êtes fatiguée

Vous vous sentez énervée

Vous êtes inquiète

- **Observez ces phrases et dites si elles expriment correctement le besoin ou bien si elles cachent une évaluation Fiche 2**
- **Dans les phrases suivantes dites si le besoin est exprimé. Si non reformulez Fiche 3**

Avoir un besoin et faire une demande :

Observation du bonhomme CNV pour comprendre le processus visuel

Les 6 critères de la demande

La langage chacal et le langage girafe : introduction des types dans la communication

Vous pouvez faire une demande pour connecter avec l'autre ou bien pour proposer une action concrète

Exemples pour différencier

6 critères pour une demande valable :

Elle s'adresse à une personne précise

Elle concerne le présent

Elle est concrète

Elle est exprimée dans une forme positive

Elle est réalisable

Elle laisse le choix

Les étapes de la COMMUNICATION BIENVEILLANTE

OBSERVATION DES FAITS

ENTENDRE

VOIR

quand j'ai vu/entendu que...

EMOTION & SENTIMENT

je me suis senti-e ...



AXE DE LA COLÈRE

fou de rage
hors de moi
furié
énervé
en colère
fâché
mécontent



AXE DE LA TRISTESSE

désespéré
démoralisé
malheureux
triste
morose
mélancolique



AXE DE LA PEUR

terrorisé
épouvanté
effrayé
apeuré
inquiet
intimidé



AXE DE LA JOIE

fou de joie
euphorique
jubilant
heureux
joyeux
gai
enjoué



+ honteux, gêné, dégoûté, surpris, révolté, jaloux, impatient, déçu, ...

BESOIN

parce que j'ai besoin...

BESOIN DE REALISATION DE SOI
développer son potentiel,
aider les autres, résoudre
des problèmes complexes,
accepter les conseils des autres,
acquérir de nouvelles connaissances,
affirmer ses valeurs,
exercer sa créativité,
cultiver le beau, ...

BESOIN PHYSIOLOGIQUE
boire, manger, respirer,
bouger, être propre,
dormir, ...

BESOIN D'AMOUR, D'APPARTENANCE
être accepté, écouté,
être dans l'échange, le partage,
être avec ceux qu'on aime,
être soutenu,
besoin de considération,
de reconnaissance, d'admiration,
de dignité, d'influence,
d'attention, ...

BESOIN D'ESTIME DE SOI
se savoir utile, valorisé,
besoin d'autonomie,
d'indépendance, de liberté,
d'identité, de calme,
de respect de soi, ...

BESOIN DE PROTECTION ET DE SECURITE
être protégé des menaces
physiques et psychologiques,
être délivré de la douleur,
pouvoir faire confiance,
avoir un impact sur l'extérieur, ...

DEMANDE

je te propose ...

Précise
Concrète
Réaliste et réalisable
Reliée à un besoin clair
Positive

Sans exigence :
l'autre peut dire non !

de connexion

d'action

Plus Petit Pas Possible

design par
BYSA
www.universite-du-nous.org
contenu issu de :
www.ecole-norviolence.org
www.cnvc.org