

Qu'est-ce que la CNV ?

La CNV a été développée par Marshall Rosenberg, docteur en psychologie clinique, à partir des années 1960 aux Etats Unis. Elle est arrivée en Europe dans les années 80.

La CNV est un processus de communication qui a pour but de communiquer avec bienveillance. Elle suscite qualité d'écoute, respect et empathie.

La CNV nous donne des clés de compréhension sur notre fonctionnement en tant qu'être humain. Elle propose une autre façon de penser et de s'exprimer, qui se différencie de nos postures habituelles. La CNV propose une trame pour rester dans un échange constructif et permet de découvrir que lors de tension et de conflits, les solutions émergent à partir de la sincérité de l'intention et de la qualité du dialogue.

En développant l'auto-empathie, l'empathie, l'assertivité et l'estime de soi, la Communication Non Violente permet de déployer notre intelligence émotionnelle, relationnelle et collective.

En prenant soin de nous, nous prenons, finalement, soin des autres.

<https://cnvfrance.fr/>

Comment fonctionne la CNV ?

Le processus de la CNV se déroule en 4 étapes : **OSBD** qui signifie **O**bservation, **S**entiment, **B**esoin et **D**emande :

OBSERVER

Observer les faits, sans porter de jugement.

SENTIMENT

Reconnaître ses propres sentiments et les exprimer simplement et calmement.

BESOIN

Reconnaître et exprimer ses propres besoins, valeurs ou peurs.

DEMANDE

Formuler sa demande avec bienveillance pour trouver des solutions ensemble.

Exemples :

Ne dites pas...
Tu es encore en retard !!!
Tu as encore causé une catastrophe !!! Qu'est-ce que tu as fait ????
Tu as fait n'importe quoi en annulant le rendez-vous avec l'infirmière !!!
Tu sais très bien que tu ne dois pas te gaver de chocolat !

Mais plutôt :

Observation :

Observation :
Nous avons rendez-vous à midi, il est 12h30.
La vaisselle est cassée, heureusement toi tu n'as rien.
L'infirmière m'a appelé pour me dire que son rendez-vous était annulé.
Je vois que la boîte est terminée. Les chocolats devaient être bons !

Sentiment :

Privilégier le « je ». Quelle est l'émotion qui m'anime ? (colère, tristesse, déception, peur ?)

Sentiment :
Je me suis dépêché alors que c'est une journée chargée pour moi
J'ai peur désormais qu'il t'arrive un accident quand tu fais la cuisine
Je me sens contrarié que tu ne puisses pas bénéficier des meilleurs soins.
Je me sens inquiet pour ta santé surtout que ta glycémie est si difficile à réguler...

Besoin :

Quel sont les besoins ou les valeurs qui ne sont pas respectés pour que je ressente cette émotion ?

Besoins :
J'ai besoin que tu me tiennes au courant si nos plans changent.
J'ai besoin d'être rassuré sur le fait que tu fais preuve de prudence.
J'ai besoin qu'un professionnel s'occupe de toi de la meilleure façon.
J'ai besoin d'être rassuré sur ton état de santé.

Demande :

Qu'est-ce que je peux demander pour que mes besoins soient respectés ?

Demande
Peux-tu à l'avenir me passer un coup de fil pour me prévenir ?
Peux-tu me demander un coup de main avant de te mettre aux fourneaux ?
Serais-tu d'accord pour qu'on en discute et peut-être trouver une autre personne ?
Serais-tu d'accord , la prochaine fois, de m'attendre avant de terminer la boîte ?

Dans ce document, le genre masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte