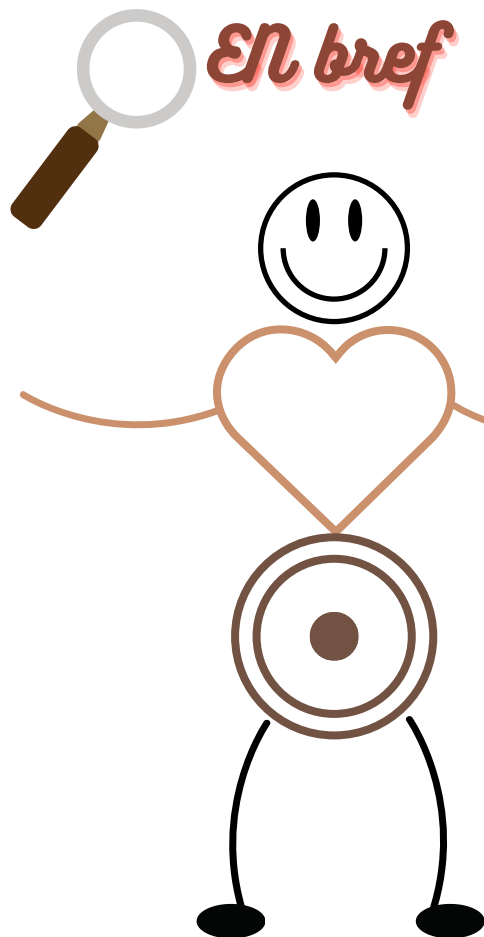


Communication Non-Violente – la méthode OSBD

Basée sur l'empathie, l'écoute de soi-même et des autres, cette méthode de communication non-violente a été théorisée par le psychologue américain Marshall Rosenberg dans les années 1970. Pour en savoir plus, je vous invite à découvrir son livre passionnant : *“Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)”*



1. Observer : j’observe la situation qui me pose problème de manière factuelle, sans jugement et sans accuser l’autre.

2. Sentiment : j’exprime l’émotion que je ressens dans cette situation. Je parle en utilisant “Je”. Pour m’aider, j’utilise la liste des émotions.

3. Besoin : j’exprime le besoin que j’ai et qui n’est pas nourri dans cette situation . Je m’aide de la liste des besoins.

4. Demande : je fais une demande explicite, claire et réalisable à l’autre, afin d’aller vers plus de bien-être. J’accepte que cette demande soit négociable en fonction des besoins de mon interlocuteur.



Je vous recommande de NE PAS tester cette technique si vous êtes sous le coup d’une émotion forte (grosse colère...) **Il est important que vous preniez d’abord soin de votre émotion avant de pouvoir l’utiliser.** Le coeur de cette technique étant la connexion à soi et à l’autre, il est essentiel d’être aussi serein que possible pour y parvenir.

RESSOURCES

J'identifie l'émotion suscitée par la situation que je suis en train de vivre :

<p>Mes émotions</p> 	<p><i>Content</i></p> <p>Positif - joyeux - satisfait - ravi - reconnaissant - confiant - inspiré - soulagé - rassuré - touché - épanoui - fier - gonflé à bloc</p> <p><i>Triste</i></p> <p>Découragé - en détresse - les larmes aux yeux - le cœur noué - déprimé - d'humeur noire - défaitiste - démoralisé - seul - impuissant - blessé - mécontent - abattu</p>
<p><i>Heureux</i></p> <p>Gai - enjoué - revigoré - enthousiaste - optimiste - stimulé - chantant - blagueur - plein de vie - rêveur - aventureux - pétillant</p>	<p><i>Serein</i></p> <p>Tranquille - calme - paisible - plein de courage - confiant - dans mon monde - détendu - zen - relaxé - centré - aligné</p>
<p><i>Fragilisé</i></p> <p>Fragile - choqué - endeuillé - vulnérable - seul - cassé - en perte de confiance - en manque - coincé dans des souvenirs - nostalgique - dans un cercle vicieux</p>	<p><i>Fâché</i></p> <p>En colère - enragé - exaspéré - fou furieux - hors de moi - agacé - contrarié - saturé - irrité - nerveux - amer - dégoûté - écoeuré</p>
<p><i>Aimé</i></p> <p>Chaud - sensible - rempli de tendresse - généreux - compatissant - bienveillant - reconnaissant - nourri - ouvert - amoureux - émerveillé - attaché - proche - plein de gratitude</p>	<p><i>Perdu</i></p> <p>Perplexe - hésitant - troublé - dépassé - inconfortable - embrouillé - tiraillé - partagé - déchiré - embarrassé - embêté - mal à l'aise - frustré - méfiant - bloqué - parano</p>
<p><i>Excité</i></p> <p>En mode zébulon - explosif - intenable - hyperactif - le cerveau qui bouillonne - aller dans tous les sens - hâtif - ingérable - fou fou - bout en train - dépenché</p>	<p><i>Chargé</i></p> <p>Débordé - accablé par la charge mentale - en mode procrastination - submergé - démuni - seul au monde - les épaules lourdes - plein le dos - stressé par des délais - paniqué d'échéances</p>
<p><i>Fatigué</i></p> <p>Épuisé comme une loque - ramolli - en PLS - sans élan - dépassé - démotivé - cramé - endormi - sans énergie - impuissant - cerveau KO - corps HS</p>	<p><i>Apeuré</i></p> <p>Craintif - parano - alarmé - anxieux - tendu - sous pression - sans confiance - sur mes gardes - la trouille au bide - effrayé - terrifié - angoissé - paniqué - traumatisé</p>
<p><i>Décalé</i></p> <p>Seul - isolé - incompris - victime d'injustice - en mode caliméro - bizarre - pas comme les autres - original - à côté de la plaque - incapable d'expliquer mon cerveau - différent - exclu - honteux</p>	<p><i>Stressé</i></p> <p>Angoissé - peur d'aller dormir - la boule au ventre - en mode mille questions dans la tête - incapable - paumé - dépassé - en boucle - en mode les pires films dans ma tête</p>



CAROLINE

Coach LEROUX

en psychologie positive

J'identifie le(s) besoin(s) qui n'est pas satisfait actuellement, pour moi :

<p>Mes besoins</p> 	<p><i>Survie</i></p> <p>Abri - cocon - respiration - alimentation - évacuation - hydratation - lumière - soleil - repos - faire des enfants - être en mouvement - respect de mon rythme</p>
<p><i>Liberté</i></p> <p>Autonomie - indépendance - émancipation moment de bulle - avoir un libre arbitre - spontanéité - pouvoir décider seul - être autorisé à ne pas faire le bon choix - encouragé à oser - me déconnecter - m'isoler</p>	<p><i>Sécurité</i></p> <p>Confiance réciproque - harmonie - engagement - paix - préservation - protection - réconfort - sécurité affective - sécurité matérielle - soutien</p>
<p><i>Lien humain</i></p> <p>Appartenance - attention - complicité - compagnie - contact - échanges - empathie - intimité - partage - proximité - délicatesse - respect - sincérité - délires - pactes</p>	<p><i>Récréation</i></p> <p>Défolement - détente - voyager - voyager sans voyager - jeu - loisirs - rire - ressourcement - cocooning - défis - humour - activités - tester des choses</p>
<p><i>Identité</i></p> <p>Être en accord avec mes valeurs - Savoir qui je suis - renforcement - affirmation de moi - authenticité - confiance en soi - estime de soi - évolution - passer un cap - grandir</p>	<p><i>Lien amoureux</i></p> <p>Engagement - surprises - moments de qualité - partage - mots doux - prise d'initiative - langages de l'amour - officialisation - affichage - projet - rencontre - charnel - valorisation</p>
<p><i>Production</i></p> <p>Création - réalisation - faire des choix - mener des actions - avancer une todo liste - livrable - concret - acte - faire des choses de ses mains - constater un résultat</p>	<p><i>Participation</i></p> <p>Être acteur de son bien-être - coopération - concertation - projet commun - co-création - interdépendance - engagement</p>
<p><i>Sens</i></p> <p>Clarté - compréhension - discernement - orientation - boussole - vision - ambition - signification - unité - partage d'idéaux - utopie - impact social - assumer ses tripes & casseroles</p>	<p><i>Phosphoration</i></p> <p>Réfléchir à ses potentiels - faire le point sur soi - bullet journal - lire - écrire - inspiration - rêves - spiritualité - apprentissage</p>
<p><i>Autorisation</i></p> <p>Imperfection - soutien inconditionnel - pouvoir se planter - faire les mauvais choix - oser - tenter - ne rien faire - ressentir des émotions</p>	<p><i>Célébration</i></p> <p>Partage de joies et de peines - deuil - perte - rituels - routines - reconnaissance - gratitude - fête - petit plaisir - félicitations</p>
<p><i>Innovation</i></p> <p>Brainstorming - plan B - faire quelque chose de nouveau - faire un pas de côté - créer - inventer - lancer un projet - expérimenter - impacter</p>	<p><i>Innovation</i></p> <p>Brainstorming - plan B - faire quelque chose de nouveau - faire un pas de côté - créer - inventer - lancer un projet - expérimenter - impacter</p>