

# Outil Pratique

# L'information derrière l'émotion

Approche CNV  
Communication Non Violente



# Origines

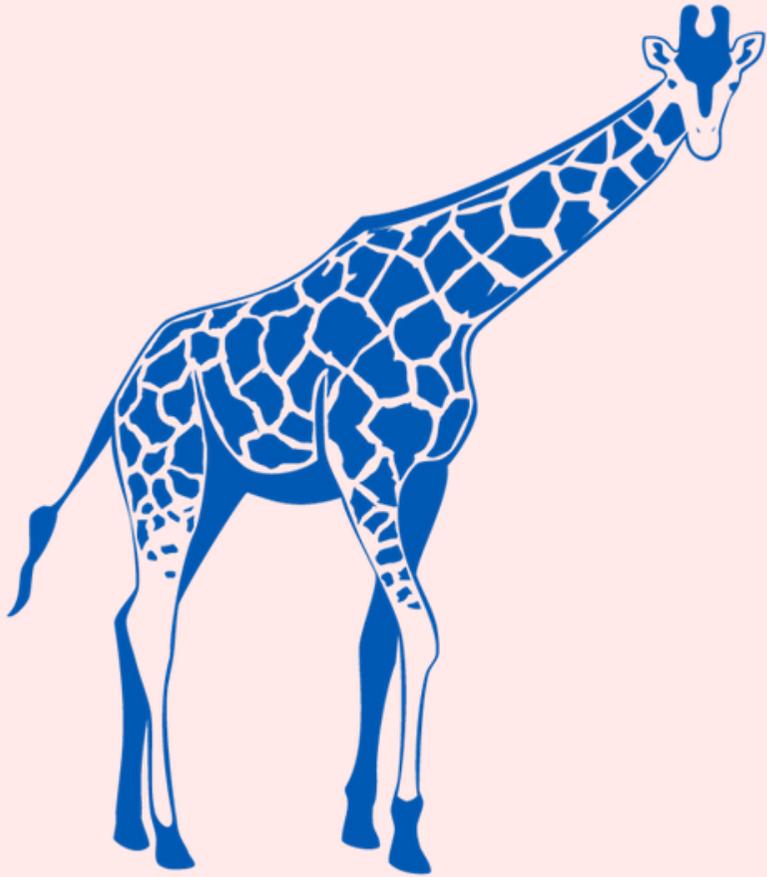


Marshall Rosenberg

## La Non Violence

Etat naturel de bienveillance lorsqu'il ne reste plus en nous la moindre trace de violence

# CNV: les 4 étapes



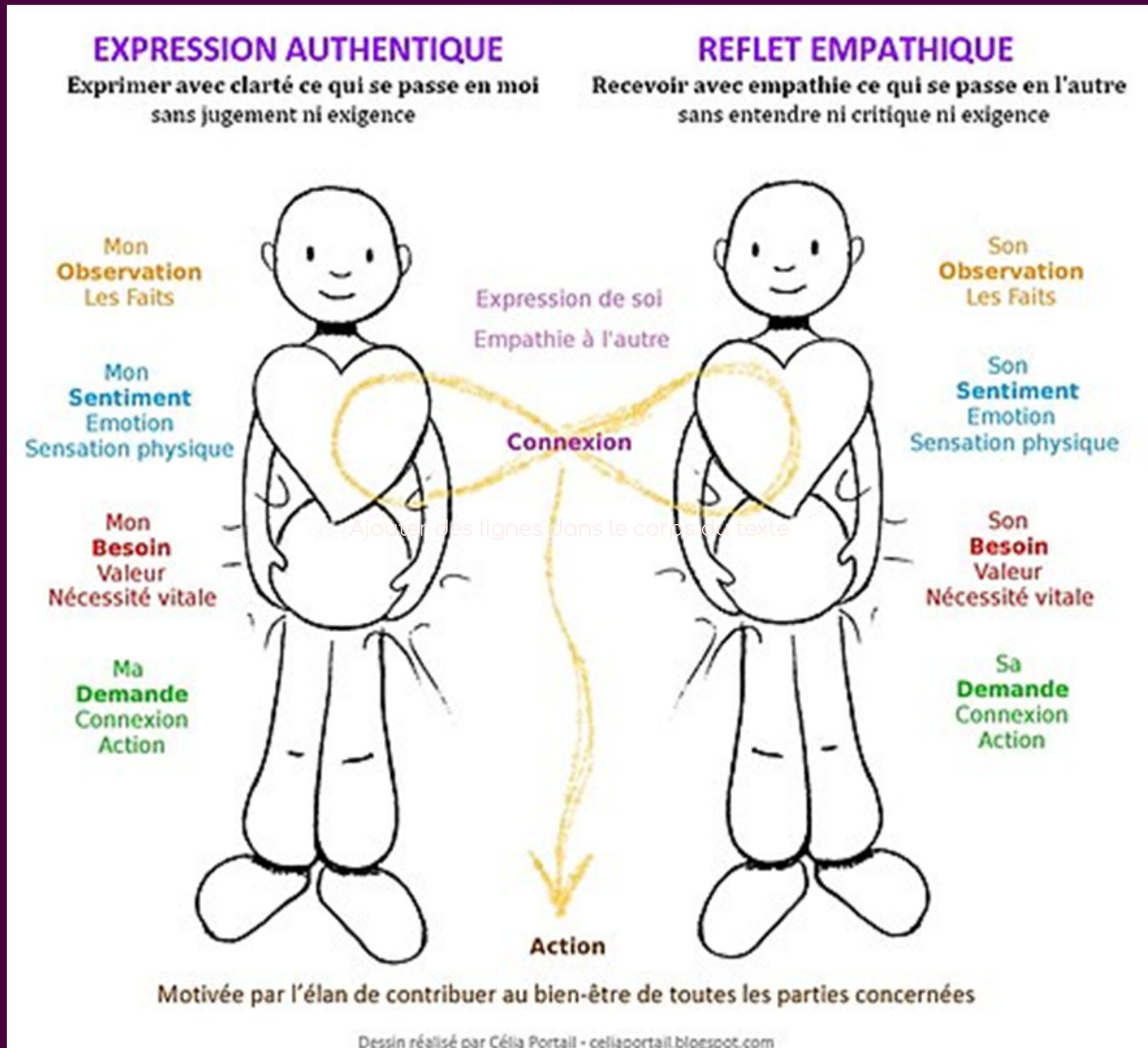
O – Observations

S – Sentiments

B – Besoins

D- Demande

# 2 grands modes d'utilisation



# Et le mode Auto-Empathie?

C'est s'appliquer les 4 étapes du processus  
à soi-même

Avec le même niveau de bienveillance que s'il  
s'agissait d'une personne que vous appréciez

Et le faire une fois l'émotion passée

# Préparation

Vous souvenir d'un moment où vous avez été débordé émotionnellement

Vous munir d'une fiche CNV  
(Sentiments - Besoins)\*

\* disponible sur demande [contact@pathway.fr](mailto:contact@pathway.fr)

# O - Observations

Quand... ?

Décrivez objectivement et factuellement la situation qui a générée chez vous cette forte émotion

# S - Sentiments

Et quand il se passe ça,  
Je me sens... ?

Prenez votre liste de sentiments

Lisez toute la liste

Notez chaque mot qui résonne

# B - Besoins

Et quand je me sens  
[relire les sentiments notés],  
Quels sont mes besoins ?

Prenez votre liste de besoins  
Lisez toute la liste  
Notez chaque mot qui résonne

# D - Demande

Et quand j'ai besoin de  
[relire les besoins notés],

Qu'est-ce que j'aimerais qu'il se passe ?

Notez vos réponses

# Faisabilité

Et est-ce que cela dépend de moi?



Et qu'est-ce qui dépend de moi?



Et est-ce que je peux le faire ?



Mise en pratique

Cela génère une émotion,  
et je refais un cycle de  
CNV



# L'accompagnement des organisations et des hommes



**Chloé NORTIER**  
Coach Superviseur



**Jean-Baptiste NORTIER**  
Facilitateur Potentialiste

