

Un processus en 7 étapes pour exprimer la COLERE avec la Communication Non Violente

1. PAUSE

D'abord, me taire, voire quitter les lieux afin de ne pas empirer les choses



2. ECOUTE CORPORELLE

Respirer et écouter mon ressenti corporel en me connectant à mes sensations physiques



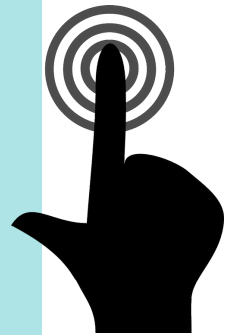
3. AUTO ECOUTE

Ecouter mes jugements sur l'autre car ils sont la cause de ma colère et expriment de façon maladroitement mes besoins non satisfaits ("il est pénible", "elle se plaint tout le temps"...)



4. MES BESOINS DÉCODÉS

Chercher mes besoins non satisfaits dans la situation (exemple : "elle est égoïste" parle d'un besoin de partage et d'être pris.e en compte) et les accueillir un à un en les reconnaissant ("oui, c'est vrai, j'ai besoin de partage, l'altruisme est une valeur qui compte pour moi et j'ai vraiment besoin d'être pris.e en compte")



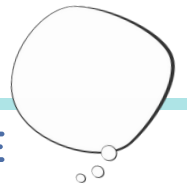
5. L'ÉMOTION COUVERCLE

Observer en moi l'émergence de nouvelles émotions car la colère est un "couvercle" (une sorte de 2ème émotion) qui peut en dissimuler d'autres tels que la peur, le découragement, la honte.



6. MA DEMANDE

Chercher quelle demande formuler (à moi-même ou à quelqu'un d'autre) pour nourrir mes besoins en utilisant un langage positif et en formulant une demande réalisable dans le temps et dans des actes concrets.



7. OSBD

O : observation sans jugement (description neutre des faits ou du comportement de l'autre en termes d'observation sans juger)

S : sentiments (énoncé de mes propres sentiments dans la situation)

B : besoins non satisfaits à nourrir (formulation du ou des besoins à l'origine des sentiments)

D : demande (expression d'une demande visant à satisfaire un ou des besoins)

