

# Apprendre à raisonner en termes de besoins

## 5 phrases exemples pour des échanges non violents

### Jugement, critique

### Besoins universels

Elle est froide et rigide. Ça ne doit pas être drôle de travailler avec elle.



Chaleur, connexion, fiabilité, authenticité

#### Reformulation possible :

Quand je la vois ne dire bonjour à personne, je me sens mal à l'aise car j'accorde de l'importance à ce que notre famille soit un espace d'accueil et d'intégration où chacun se sent vu et respecté.

Il est irrespectueux : la moindre des choses, c'est de prévenir !



Fiabilité, respect, considération, intégrité

#### Reformulation possible :

Quand j'entends que personne n'a été prévenu de son retard, je suis déçu et même en colère car le respect des accords a de la valeur pour moi : c'est ce qui permet le bon fonctionnement de notre groupe.

Tout le monde y arrive mieux que moi, je suis nulle.



Compétence, acceptation, respect, efficacité

#### Reformulation possible :

Quand j'entends les autres parler avec autant d'aplomb, je suis insécurisée et inquiète car j'ai à coeur d'offrir une prestation de qualité. Je suis aussi nerveuse car j'ai peur d'être rejetée pour mon incompetence.

Mais qu'il est ennuyeux !



Stimulation, sens, défi, apprentissage

#### Reformulation possible :

Quand je l'entends répéter les mêmes choses, je suis en tension et agacé car j'ai besoin d'apprendre quelque chose de nouveau et de me sentir stimulé.

Non seulement elle arrive en retard mais en plus, elle interrompt la parole. Pour qui elle se prend ?



Coopération, respect (des autres et des règles pour un bon fonctionnement du collectif), ordre

#### Reformulation possible :

Quand je la vois arriver en retard et ne pas prendre soin de se rendre discrète, je suis irrité car j'ai besoin de considération pour le travail en cours.