

# COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE

## Les 4 piliers de la Communication non-violente (CNV)



1

### Description des faits sans jugement

*Quand je vois, j'entends... / j'ai vu, entendu...*  
(observation en utilisant le "je" car le "tu" tues)

2

### Description des émotions ressenties

*... je me sens, je ressens / me suis senti...*  
(Joie, tristesse, colère, dégoût, peur...)

3

### Indication du besoin insatisfait caché

*... parce que j'ai besoin / action...*  
(Amour, respect, sécurité, liberté...)



4

### Formulation d'une demande

(facultatif, sans attente, ni exigence, précise, positive)

*Je te propose / Est-il possible de...*



Libre ACCESS

[www.libre-access.fr](http://www.libre-access.fr)

