

Les étapes de la *Communication NonViolente* (CNV) selon Marshall Rosenberg

1 ° Me taire



2° Esprit Saint, aide-moi



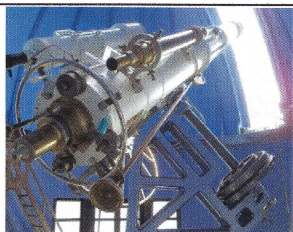
3° Vouloir la communion



4° Chasser condamnations, domination, soumission servile



5° Osbd : **O**bservation
Quel est le fait ?



5° oSbd : **S**entiment
Tristesse ? Joie ? Colère ? Peur ?



5° osBd : **B**esoin
Respect ? Compréhension ?



5° osbD : **D**emande
- Donne-moi SVP
- Redis-moi SVP



6° Merci parce que :
.....

