

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 : Observation
Quel est le fait ?



5° oSbd : Sentiment
Tristesse ? Joie ? Colère ? Peur ?



5° osBd : Besoin
Respect ? Compréhension ?



5° osbD : Demande
- Donne-moi SVP
- Redis-moi SVP



6° Merci parce que :

.....

