Communication NonViolente

La grille OSBD à remplir

La situation : _____

Temps	Pour le dire (de vous)	Pour l'entendre (chez l'autre, en question)
Observation	Qu'est-ce que j'ai vu ou entendu, précisément ?	« Tu parles de… ? »
Sentiment	Qu'est-ce que je ressens, là ?	« Tu te sens… ? »
Besoin	Qu'est-ce qui compte pour moi ?	« Tu aurais besoin de… ? »
Demande	Quelle action concrète, faisable maintenant ? À moi ou à l'autre ?	« Tu aimerais que… ? »