

# Communication nonviolente

◇ Description Factuelle de la situation

◇ Pensées, jugements, analyses, évaluations

◇ Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?

◇ Quels sont mes sentiments ?

tristesse

Fatigue

dégoût

peur

terreur

surprise

colère/Fureur

confusion

◇ Quels sont mes besoins ?

survie

sécurité

liberté

récréation

relation

identité

participation

accomplissement de soi

sens

célébration

Le besoin de plus essentiel pour moi dans cette situation :

◇ Action : stratégie(s) que je mets en œuvre dès maintenant