



ArchipelDuBonheur

LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE PAR L'OSBD

Présentation des 4 piliers de la communication bienveillante



1 - OBSERVATION

La première étape consiste à observer et décrire sans aucun jugement la situation dans laquelle vous vous trouvez



2 - EXPRIMER SES SENTIMENTS



L'idée de cette seconde étape est de pouvoir mettre des mots sur les sentiments ressentis (tristesse, joie , bonheur , rejet , amour..) .

IG : ARCHIPELDUBONHEUR

3 - QUEL EST MON BESOIN ?

Pour la troisième étape, il est venu le temps de formuler de façon claire et précise ce que vous souhaitez

Vu que je ressens (sentiment) , j'aimerais que (besoin)



IG : ARCHIPELDUBONHEUR

4 - FORMULER MA DEMANDE



Pour la dernière étape, reformulez afin de vérifier si votre interlocuteur à bien compris ce que vous souhaitez lui dire. " Qu'en penses tu ?" ; "Es-tu d'accord avec moi?"

