

**FLASH INFO PSY**

La Communication Non Violente

Des difficultés à exprimer ce qui vous dérange ?



**La CNV est un processus permettant d’exprimer ses besoins tout en respectant son interlocuteur.**

**Basée sur l’écoute empathique et l’assertivité, elle nous aide à être bienveillant avec soi-même et avec l’autre. C’est un processus en 4 étapes :**

1. décrire la situation sans juger en se basant sur des faits
2. exprimer les sentiments et attitudes suscités dans cette situation en employant le « je »
3. identifier et exprimer les besoins (un besoin insatisfait = émotion désagréable) ,
4. faire une demande respectant les critères suivants : réalisable, concrète, précise et formulée positivement. Si cela est possible, que l’action soit faisable dans l’instant présent.

**A l’origine de cette approche, Marshall B. Rosenberg, psychologue américain, investi comme médiateur dans des conflits entre militants en faveur des droits civils, développe cet art du dialogue qui invite à une bienveillance mutuelle, dans les années 60.**

**…,** **psychologue intervenant pour votre entreprise,** est à votre disposition pour vous conseiller et vous informer sur les moyens d’action.

Tél ACIST - Secrétariat : **02.76.01.51.51** ou par mail : **...@acist.asso.fr**