

# LES MOTS SONT DES FENÊTRES

de Marshall Rosenberg



- communication non violente
1. observation
  2. sentiment
  3. besoin
  4. demande



1. séparer observation et évaluation

tu es trop généreux quand tu donnes ton argent de poche  
je pense que tu es trop généreux

il traîne dans son travail il ne révisé que la veille de ses examens

elle ne rendra pas ses devoirs je pense qu'elle ne rendra pas ses devoirs

2. exprimer ce que l'on ressent

3. identifier les besoins sous-jacents

4. demander ce dont on a besoin

1. esclavage affectif

2. phase exécutable

3. libération affective

autonomie

intégrité

interdépendance