Carte mentale

Communication non violente au quotidien

Qu’est-ce que la communication non violente

- « Non violente » ne désigne pas seulement l’absence d’agression...
- La CNV propose de remplacer les jugements (« tu es...

Les quatre étapes de la méthode

- 1. L’observation sans jugement
- 2. Le sentiment
- 3. Le besoin
- 4. La demande

Un exemple concret

- Imaginez qu’un collègue livre pour la deuxième fois de suite un...
- Avec les quatre étapes de la CNV

Communication non violente au quotidien

L’écoute empathique : l’autre versant de la CNV

- La CNV ne concerne pas seulement la façon de parler
- Ce type d’écoute active demande de l’entraînement : ne pas...

Les erreurs fréquentes

- Utiliser la structure comme une formule robotique.
- Déguiser un jugement en sentiment.
- Sauter directement à la demande
- Attendre que l’autre utilise aussi la méthode.

Questions fréquentes

1. La communication non violente, est-ce ne jamais contredire ni pointer un problème ?
2. La CNV fonctionne-t-elle dans un cadre professionnel formel ?
3. Combien de temps faut-il pour maîtriser la communication non violente ?

À retenir

Guide pratique de la communication non violente (CNV) : les quatre étapes, des exemples concrets et comment résoudre un conflit sans agressivité.

Auteur: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br