

# LA COMMUNICATION NON VIOLENTE : LE BONHOMME OSBD

## CONNAISSEZ-VOUS "LE BONHOMME OSBD" DE M. ROSENBERG ?

Lorsque cela ne va pas, nous avons tendance à considérer que c'est la faute de l'autre (de notre conjoint, de notre enfant, de notre ami...). Et souvent notre première réaction est de l'accuser. Pourtant nous pouvons constater que, loin de régler notre problème, cela contribue à accentuer la tension. Mais également à braquer notre partenaire qui ne comprend pas notre réaction, ni notre énervement.

La méthode de Marshall Rosenberg est une méthode de communication non violente qui évite cette mise en accusation.

## EXPRIMER OBJECTIVEMENT SES EMOTIONS

Cette méthode est un langage non violent ( CNV) qui repose sur l'empathie et la bienveillance.

Elle incite à parler de soi et non sur l'autre, à se concentrer sur ce que l'on ressent et l'exprimer objectivement.

Ainsi, elle repose sur 4 attitudes à avoir :

- O comme Observation : décrire la situation sans juger
- S comme ses Sentiments : exprimer les sentiments et attitudes suscités dans cette situation en employant le « je »
- B comme ses Besoins : identifier et exprimer les besoins
- D comme Demande : faire une demande respectant les critères suivants : réalisable, concrète, précise et formulée positivement.

## UN EXEMPLE CONCRET ?

Votre partenaire passe trop de temps à votre goût sur ses écrans.

Votre 1ère réaction serait de lui dire « J'en ai marre que tu sois tout le temps devant ton écran et que tu ne m'aides jamais ».

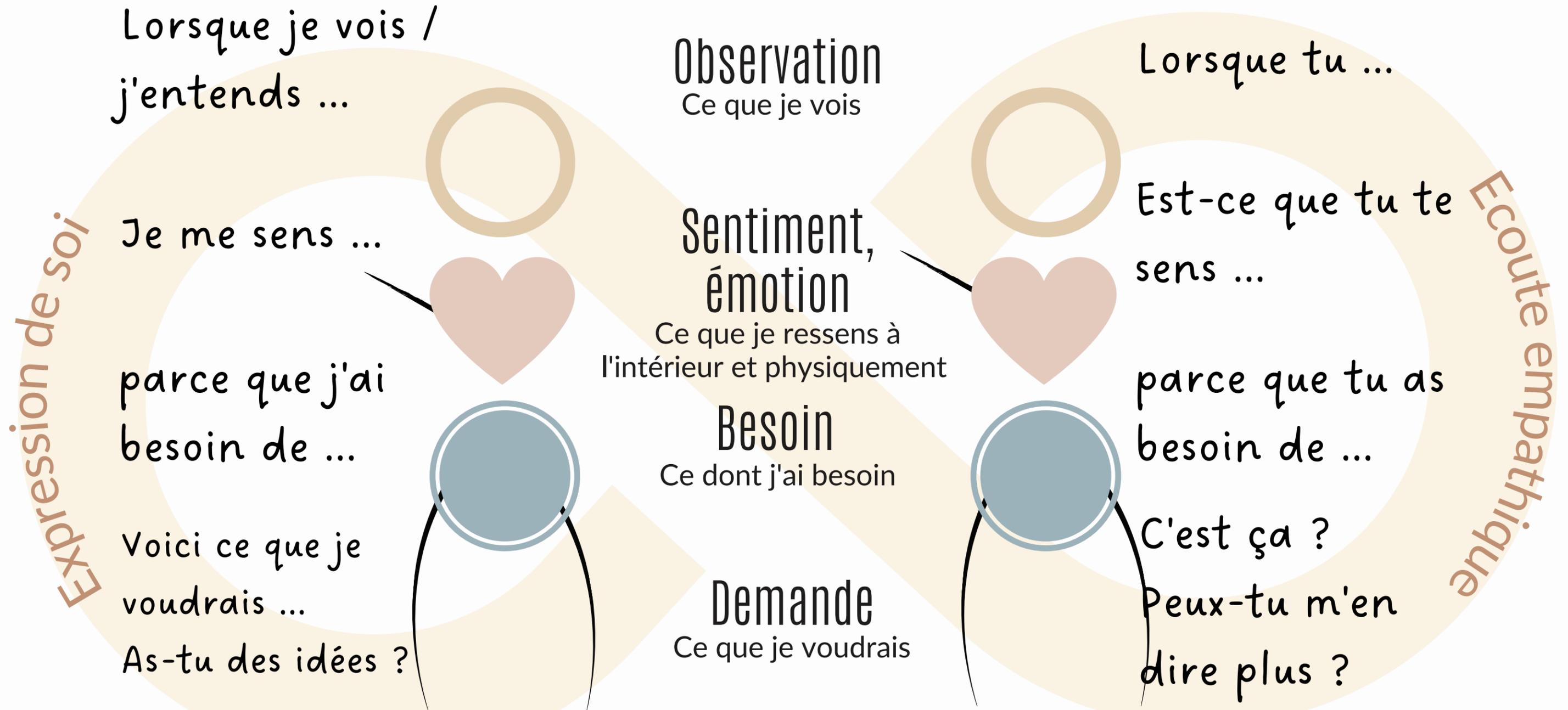
Avec la méthode OSBD, cela devient : "Depuis que tu es rentré(e), tu es sur ton téléphone et je suis en train de tout faire pour le dîner et tout le reste (observation factuelle et objective). Je me sens vraiment seul(e) et pas soutenu(e) (sentiment). En effet, j'ai besoin d'attention de ta part quand tu rentres et j'aimerais qu'on discute un peu ensemble de nos journées (besoin). Est-ce que tu pourrais, quand tu rentres le soir, juste prendre un petit temps pour nous retrouver et me demander s'il y a des choses à faire (demande précise) ? »

**Et cela change tout ! Essayez et vous verrez !**

### Marshall Rosenberg disait :

“L'objectif de la Communication Non-Violente n'est pas de changer les autres et leurs comportements afin d'obtenir ce que nous voulons. Il est d'établir des relations fondées sur la sincérité et l'empathie qui, au bout du compte, satisferont les besoins de chacun.”

# EN ROUTE VERS LA COMMUNICATION NON VIOLENTE



J'exprime avec clarté ce qui se passe en moi, sans jugement ni exigence.  
Mes sentiments et mes besoins.

## MOI ET L'AUTRE

J'accueille avec empathie ce qui se passe en l'autre, sans jugement ni exigence.  
Ses sentiments et ses besoins



# EN ROUTE VERS LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

