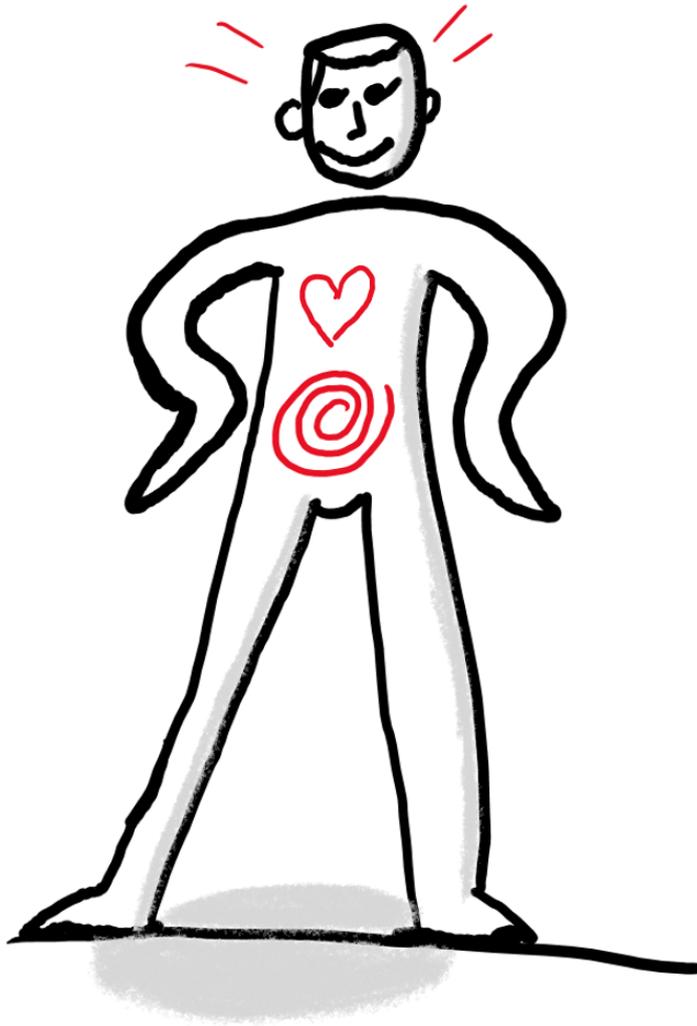




Les quatre étapes d'une communication positive

Mon univers - l'expression de soi



1. Observation

Que s'est-il passé ? (Faits)

Quand je vois/entends, que...

2. Sentiment

Comment je me sens en ce moment ?
Comment te sens-tu en ce moment ?

... alors je me sens...

3. Besoins

De quoi ai-je besoin en ce moment ? De
quoi as-tu besoin en ce moment ?

*parce que j'ai besoin de... / parce que...
est important pour moi.*

4. Demande

Que doit-il se passer maintenant ?

Je vais maintenant...

Pourriez-vous s'il vous plaît... ?

Pourriez-vous... ? s'il vous plaît... ?



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

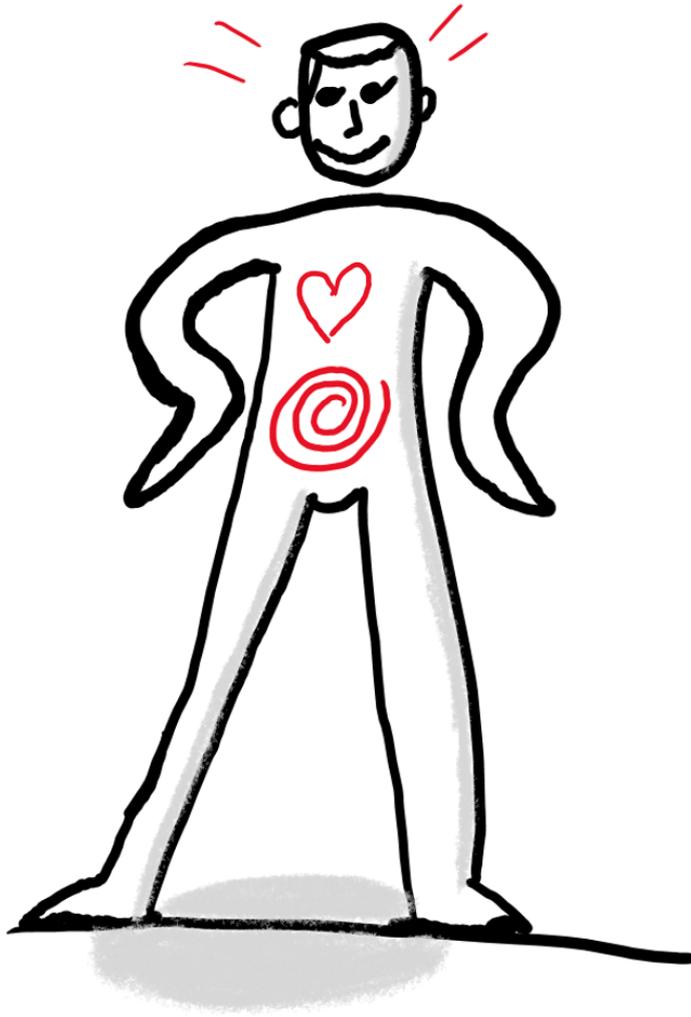




Les quatre étapes de la communication positive

Comprendre votre monde

Écouter



1. Observation

Que s'est-il passé ? (Faits)

Quand tu vois / tu entends, que....

2. Sentiment

Comment je me sens en ce moment ?
Comment vous sentez-vous en ce moment ?

Alors vous êtes...

3. Besoin

De quoi ai-je besoin en ce moment ? De
quoi avez-vous besoin en ce moment ?

*Parce que tu as besoin de... / parce que...
est important pour toi.*

4. Demande

Que devrait-il se passer maintenant ?

Souhaitez-vous que... ?



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

