

Les 3 coupes communication

Marshall Rosenberg - Communication Non Violente (CNV)



Les jugements

- Revenir au faits
- Sortir d'un mode binaire (j'ai raison, l'autre à tort)

Les exigences

- Faire une demande
précise, concrète, positive, réaliste/réalisable, reliée à un
besoin, sans exigence (l'autre peut dire non)

Le déni de responsabilité

- Qu'est-ce que je choisis ? Pourquoi ?
- Est-ce que j'ai fait une demande claire ?

Repérer une situation vécue durant ma thèse où la communication s'est bloquée.

- Est-ce à cause de l'un de ses 3 couples communication ?
- Etait-ce moi ou la personne avec qui je parlais ?
- Comment aurais-je pu sortir de l'impasse communicationnelle ?