

La communication non-violente

- ☑ Permettre des **discussions constructives** et **orientées vers la résolution de problèmes** pour éviter que les événements se reproduisent et permettre de **tourner la page**.

La manière dont on réagit et fait face à une situation repose souvent sur notre **perspective** et notre **interprétation**.



Il est donc d'autant plus important de **ne pas prétendre l'intention d'une autre personne**.

Nous pouvons toutefois **exprimer** à l'autre la manière dont nous nous sommes sentis face à un événement/comportement/attitude qu'elle aurait pu avoir.

Étapes lors de la discussion :

1. **Quoi :**

Clarifier les intentions et attentes

2. **Pourquoi :**

Partager son sentiment/émotion

3. **Comment :**

Proposer des solutions

À l'avenir...

4. **Faire un retour de ce qu'on retire de cet événement**

Règles du jeu d'une rencontre pour qu'elle soit bénéfique :

1. L'idée n'est pas de chercher un coupable ou de revenir sur tous les événements passés

2. Chaque personne a le droit de parole
– On ne peut pas interrompre

3. Respect du temps de parole

4. On communique au "je"
– Exprimer son point de vue sur comment on s'est senti.e dans la situation/événement

Les émotions

