

ENTRETIEN DIALOGIQUE EN S’APPUYANT SUR LES ÉTAPES D’UNE COMMUNICATION NON VIOLENTE (Rosenberg, 2005)

ÉTAPES	OBSERVATION	SENTIMENTS	BESOINS	DEMANDE
	L'étape d'observation amène à décrire ce que la personne accompagnée a vu, entendu, ou constaté sans tenter d'interpréter la situation. La personne nomme les faits sans jugement.	Par la suite, la personne accompagnée est invitée à exprimer les émotions et sentiments éprouvés dans la situation observée.	L'étape suivante consiste à relier les sentiments à des besoins fondamentaux non comblés ou brimés.	La dernière étape permet à la personne accompagnée de prendre une responsabilité pour honorer ses besoins ou formuler une demande à la personne impliquée dans la situation pour l'aider à combler ses besoins.
EXEMPLES DE QUESTIONS À ADRESSER	Décris-moi la situation. Que s'est-il passé? Comment cela s'est-il passé? Qui était concerné? Qu'as-tu vu ou entendu?	Quels sont les sentiments que tu éprouves face à cette situation? Émotions ? Ressentis corporels ?	Quels sont les besoins fondamentaux liés à tes valeurs qu'éveillent ces sentiments?	Que pourrais-tu envisager faire pour combler tes besoins? Sans attente ni exigence envers les autres, quelle demande pourrais-tu adresser aux personnes concernées pour t'aider à combler tes besoins?
PRISE DE NOTES				

Utiliser une **liste des émotions, sentiments** et **besoins** pour aider la personne à mettre des mots sur ton expérience.