



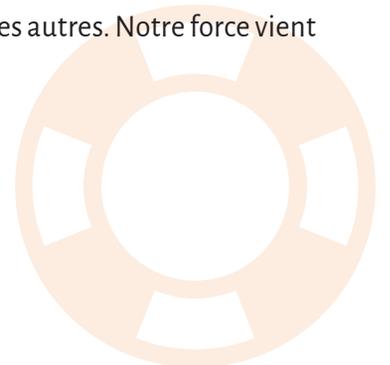
Extrait de conférence de Marshall Rosenberg

## « DERRIÈRE NOS EMOTIONS ET NOS SENTIMENTS SE CACHENT DES BESOINS »

Nous prenons conscience que nos émotions sont liées à des besoins. Derrière chaque sentiment il y a un besoin. Certains sentiments nous alertent que nous ne sommes plus dans nos besoins. Nous sommes retournés dans le jeu de qui a raison qui a tort. Les sentiments qui nous disent que nous ne sommes plus connectés à nos besoins sont : la colère, la dépression, la culpabilité et la honte. Il faut le prendre comme un signal d'alarme. Nous sommes repartis dans notre tête à faire des jugements. La colère indique que nous jugeons quelqu'un d'autre. La dépression, la culpabilité et la honte indiquent que nous faisons des jugements contre nous-mêmes. Être vivant veut dire être connecté à ses besoins.

Différence entre besoins et désirs, préférences. Les besoins en girafe ne contiennent aucune référence sur la manière de les obtenir. On parle de stratégie, de préférence ou de requête.

Comment connecter les sentiments avec les besoins ? Rester connecté dans notre cœur et pas dans notre tête. L'expression des besoins nous donne du pouvoir avec les autres et non pas sur les autres. Notre force vient s'ajouter à celle des autres.





Nous sommes habitués à un modèle de pouvoir sur les autres. Les punitions et les récompenses sont un pouvoir sur les autres. Souvent, le don vient des peurs ou de l'envie d'obtenir quelque chose. Mais ne vient pas du cœur et du besoin de contribuer. Le meilleur moyen d'avoir du pouvoir avec les autres, c'est de communiquer sur nos besoins qui ne sont pas satisfaits. Ils n'entendent plus de critique d'obligation ou d'exigence. Mais s'ils voient une exigence, ils perdent la connexion du plaisir

à donner. Nous avons tendance à nous défendre ou à attaquer.

Exprimer le besoin qui se cache derrière le sentiment. Les besoins sont universels. Tous les humains sur la planète ont les mêmes besoins. Ce qui diffère c'est la stratégie avec laquelle on a été éduqués pour les satisfaire. La façon de les satisfaire diffère selon la culture, mais les besoins restent les mêmes.

