

# Comment exprimer des requêtes claires ?

## « UN LANGAGE D'ACTION POSITIVE »

---

« Dire ce qu'on veut et pas ce que l'on ne veut pas. Dire ce que nous ne voulons pas ne rend pas clair ce que nous voulons. Et pire que ça, si nous nous concentrons sur le fait d'éliminer quelque chose, nous créons de la violence. La résolution du conflit qui semble s'imposer est plus violente. Chaque fois que nous voulons éliminer quelque chose, la violence se fait plus forte.

Que voulons-nous que les autres fassent ? Et pour quelles raisons voulons-nous qu'ils le fassent ?

Dire ce que nous voulons en affirmative, avec un vocabulaire d'action clair, un verbe d'action concret et faisable. »





Observe sans juger, écoute tes  
tes aspirations et... Passe

« OBSERVER, ÉCOUTER, DÉCODER ET PASSER À L'ACTION,  
CE SONT LES 4 PHASES DU PROCESSUS QUE PROPOSE  
LA COMMUNICATION NONVIOLENTE »

---

Le jugement est l'expression tragique de nos besoins non satisfaits. Pourquoi tragique ? Car on est dans le jugement, l'interprétation, on utilise des stratégies de communication et des mots qui desservent à 100 % ce que l'on désire. Les jugements vis-à-vis de soi-même et envers les autres sont le signe que le moteur est en surchauffe !

Comprendre comment fonctionne ton système émotionnel et quelles sont tes pensées associées à tes émotions. Tes pensées et tes émotions colorent ton quotidien. Cette méthode m'a appris à retrouver la légitimité de mes émotions. Elle m'a appris à les nommer, les écouter, les respecter. Puis les traduire en besoins, aspirations. Puis à prendre 100 % de la responsabilité pour nourrir mes besoins et passer à l'action pour réaliser mes aspirations. Alors l'action consiste à se faire une demande personnelle ou à l'autre. La demande positive, concrète et réalisable a plus de chance de voir ton aspiration mieux arrosée !

Regarde l'autre, regarde-toi, et cherche à comprendre les énergies invisibles qui te poussent à agir de telle manière.

# émotions, décoder l'action !

## La méthode :



1. Observer sans jugement, considérer les faits.  
«Observer sans évaluer.»
2. Dire ce que je ressens : apprendre à exprimer mes sentiments.  
«Identifier et exprimer les sentiments.»
3. Identifier les besoins, les aspirations, pour nommer les besoins satisfaits ou insatisfaits.  
«Assumer la responsabilité de ses sentiments et décoder les besoins sous-jacents.»
4. Faire une demande claire à soi-même ou à l'autre. Une demande claire, positive, concrète et réaliste à court terme.  
«Demander ce qui contribuerait à notre bien-être.»

Marshall explique combien le désir de contribution spontané et naturel de l'homme est puissant quand il s'affranchit de nos conditionnements qui déclenchent nos guerres internes et externes. Toute énergie de contrainte se paye un jour ou l'autre, car l'être humain finit par se rebeller ou fuir.