

Les 4 étapes OSBD

Communication Non-Violente — Carte mémo



O Observation ⁰¹

Décris le fait observable, sans jugement ni interprétation.

- ✓ "Tu as pris la parole 4 fois pendant que je parlais"
- ✗ "Tu es irrespectueux"

Clé : Quand ? · Combien de fois ? · ...

S Sentiment ⁰²

Nomme ton émotion en prenant ta responsabilité.

- ✓ "Je me sens frustré et peu entendu"
- ✗ "Tu me mets en colère"

Clé : Règle : Je me sens [émotion], pas...

B Besoin ⁰³

Identifie le besoin universel non satisfait derrière ton émotion.

- ✓ "J'ai besoin d'être entendu et de pouvoir contribuer"
- ✗ "J'ai besoin que tu te taises"

Clé : Universels : sécurité, connexion, ...

D Demande ⁰⁴

Formule une requête concrète, négociable et dans l'instant.

- ✓ "Pourrais-tu attendre que j'aie terminé avant d'intervenir ?"
- ✗ "Ne m'interromps plus jamais"

Clé : Test clé : peux-tu entendre "non" ?
Si non → c'est une exigence, pas une d...

3 pièges + ce que dit la science

Verso de la carte mémo CNV



Piège 01 Sentiment ≠ Pensée

"Je me sens ignoré" — pensée déguisée
 "Je me sens triste" — vrai sentiment

Piège 02 Demande ≠ Exigence

Si tu ne peux pas entendre "non", c'est une exigence.
 Une vraie demande laisse toujours le choix à l'autre.

Piège 03 L'unilatéral ne suffit pas

La CNV est plus puissante quand les deux la pratiquent.
 Elle reste utile seul(e), mais l'impact est partiel.

Ce que la science dit réellement

OUI Améliore l'empathie significativement

Park et al., 2025

F=8,540 p<0,001

OUI Réduit le lien PTSD vers dépression

Huang et al., 2025

effet médiateur valide

NUL Pas d'effet direct sur le stress

Park et al., 2025

F=0,366 p=0,694

Empathie ≠ Compassion

Ressentir la douleur d'autrui active vos mêmes circuits cérébraux.
 La compassion active le striatum ventral — circuits d'affiliation, pas de souffrance.

Pratique immédiate — test en 60 secondes

- Pense à un conflit récent.
- Sépare le fait de ton interprétation.
- Quelle émotion ressens-tu vraiment ?
- Quel besoin n'est pas satisfait ?
- Quelle demande précise pourrais-tu formuler ?