

LES 4 TYPES DE RÉACTIONS

Ma petite amie me dit que je sens la cigarette alors que j'ai arrêté de fumer il y a deux mois.

J'entends un reproche et je me fais des reproches à moi-même (éventuellement, je fais des promesses que je ne pourrai pas tenir...) :

Oh, Emma, j'ai tellement honte! **Je suis désolé.e, je n'aurais jamais dû** fumer cette cigarette.

Je m'en veux, tu sais, je m'en veux vraiment! **Je suis vraiment nul... Je te promets que** c'est la dernière fois! **Je te jure que** ça ne se reproduira pas!

J'entends un reproche et je fais des reproches à l'autre :

Tu m'accuses d'avoir fumé derrière ton dos?! **Tu exagères!** Tu es vraiment parano, ma parole! **Tu ne me fais jamais confiance!** **J'en ai marre de** tes reproches! De toute façon, tu n'as rien à me dire, je ne suis pas un gosse, je fais ce que je veux. **Arrête de** vouloir tout le temps me contrôler! Et puis, est-ce que je te dis quelque chose quand tu bois du whisky? Alors?!

J'écoute mes propres sentiments et besoins :

Tu sais, je sais que ce n'est pas bon pour ma santé et parfois, **ça m'inquiète**, mais **j'ai besoin de** me faire un petit plaisir de temps en temps, de prendre un moment rien que pour moi, tu comprends? Fumer, **ça me permet de** décompresser, de me sentir moins stressé.

J'écoute les sentiments et les besoins de l'autre :

J'imagine que tu es inquiète pour ma santé, **c'est ça?** Je comprends, et moi aussi j'y pense régulièrement. Quand je fume, tu as peut-être l'impression que je ne prends pas en compte tes inquiétudes, mais je t'assure que ce n'est pas le cas. **Est-ce que tu aurais besoin d'être** rassurée sur mon état de santé?

LES 4 ÉTAPES DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

1. POSER LA SITUATION

Quand ... [décrire les faits objectifs]

2. PARLER DE CE QUE L'ON RESSENT

je me sens ...

je ressens du/de la ...

j'éprouve du / de la ...

3. EXPRIMER SES BESOINS

parce que j'ai besoin de ... / j'aspire à ...

4. FORMULER SA DEMANDE

Est-ce que tu pourrais ... ?