

# L' OSBD de la Communication Non Violente

(Cf Rosenberg, 1999 ; D'Ansembourg, 2001)

OSBD : ces quatre lettres dessinent un processus en apparence simple. En réalité, il réclame rien de moins qu'une nouvelle « grammaire relationnelle », faite de déprogrammation et de réapprentissage :

- Observation : se déprogrammer de l'habitude de porter des jugements, apprendre à distinguer jugement et observation ;
- Sentiment : identifier et nommer ce que l'on ressent, nos états intérieurs ;
- Besoin : arrêter de penser que les autres sont responsables de ce que nous ressentons, nous sommes responsables de nos émotions ; identifier nos besoins derrière nos ressentis et les exprimer ;
- Demande : ne pas attendre que l'autre devine nos besoins ; apprendre à faire des demandes concrètes ; apprendre la différence entre une demande (qui peut être refusée) et une exigence (qui impose).

In Tonnelé,  
2010, p. 44

