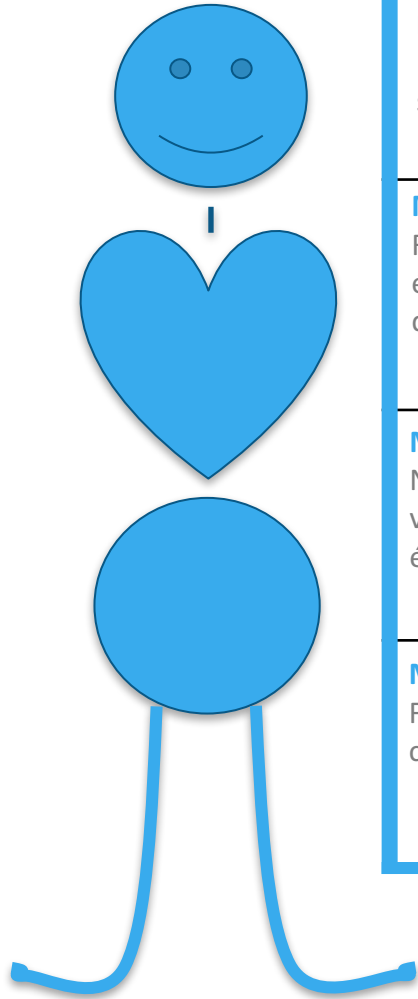


OSBD, pour une communication bienveillante



Mon observation Décrire factuellement la situation sans jugement, ni évaluation	« Quand j'ai vu/entendu que...
Mon sentiment Reconnaître et exprimer son émotion, sensation physique en disant « je »	Je me suis senti(e)...
Mon besoin Nommer le besoin, la nécessité vitale à l'origine du sentiment éprouvé sans parler d'action	Parce que j'ai besoin...
Ma demande Formuler une demande positive, concrète et réalisable sans exiger	Je te propose...