

LA MÉTHODE FEBA (inspirée de la Communication Non Violente-CNV)



FAITS



ÉMOTIONS



BESOINS



ACTION

INTENTION

Quelle qualité de lien je veux établir ?

Quand je m'exprime :

Quand j'écoute :

FAITS

1. Les faits concrets que j'observe (sans évaluations).
Une description claire, objective et neutre des faits.
« Lorsque je vois, j'entends... ».

1. Les faits concrets que tu observes (sans évaluations).
Une description claire, objective et neutre des faits.
« Lorsque tu vois, tu entends... ».

ÉMOTIONS

2. Comment je me sens (émotions ou sensations plutôt que pensées) par rapport aux faits que j'observe :
« Je me sens... ».

2. Comment tu te sens (émotions ou sensations plutôt que pensées) par rapport aux faits que tu observes :
« Est-ce que tu te sens... ? ».

BESOINS

3. Mes aspirations exprimées sous forme de besoins.
Un besoin est quelque chose qui ME concerne à 100%.
« Parce-que c'est important pour moi/ ce que j'aime vivre... ».

3. Tes aspirations exprimées sous forme de besoins, de valeurs...qui font naître tes sentiments :
« Parce-que tu as besoin de / c'est important pour toi...? ».

ACTION

4. Qu'est-ce que je peux concrètement me demander ou demander à l'autre qui pourrait contribuer à mon bien-être... ?
« Et maintenant, serais-tu d'accord de... »

4. Qu'est-ce que tu peux concrètement te demander ou demander à l'autre qui pourrait contribuer à ton bien-être... ?
« Et maintenant, aimerais-tu...? ».

3 types de demandes: reformulation, connexion, action




Pour toute demande de coaching ou d'atelier : <https://goaction.ca/>

*Sources : Livre de Marshall Rosenberg « Les mots sont des fenêtres ou des murs » ; www.cnvc.org

PEUR	COLÈRE	SURPRISE	TRISTESSE	JOIE		
Affolé	A bout	Abasourdi	Abattu	Désenchanté	À l'aise	Éveillé
Alarmé	Agité	Ahuri	Accablé	Désillusionné	Amusé	Exalté
Angoissé	Amer	Assommé	Affligé	Désolé	Animé	Excité
Anxieux	Choqué	Bouche bée	Angoissé	Ébranlé	Apaisé	Fasciné
Apeuré	Contrarié	Déboussolée	Assommé	Ému	Attendri	Fier
Bloqué	Crispé	Décontenancé	Attristé	En désarroi	Bienheureux	Heureux
Chaviré	Emporté	Dépaysé	Avoir le cœur	En détresse	Bien disposé	Impliqué
Circonspect	En avoir assez	Déseparé	gros	Ennuyé	Calme	Joyeux
Craintif	En avoir marre	Désorienté	Bouleversé	Éteint	Captivé	Libre
Déchiré	Énervé	Déstabilisé	Chagriné	Fragile	Centré	Mobilisé
Effarouché	Exaspéré	Éberlué	Confondu	Impuissant	Comblé	Motivé
Effrayé	Excédé	Embêté	Consterné	Inconfortable	Confiant	Nourri
Embarrassé	Fâché	Estomaqué	Contrarié	Mal à l'aise	Confortable	Optimiste
En désarroi	Frustré	Impressionné	De mauvaise	Malheureux	Content	Ouvert
Fébrile	Horrifié	Interloqué	humeur	Mécontent	Décontracté	Passionné
Inquiet	Impatient	Interpelé	Déchiré	Morose	Détendu	Plein de gratitude
Mal à l'aise	Mécontent	Intrigué	Découragé	Navré	Déterminé	Rassuré
Paniqué	Outré	Le souffle coupé	Défait	Peiné	Disposé	Ravie
Préoccupé	Révolté	Perplexe	Démotivé	Perturbé	Emballé	Rayonnant
Prudent	Scandalisé	Pris au dépourvu	Démuni	Pessimiste	Encouragé	Réceptif
Réticent	Sombre	Pris de court	Dépité	Préoccupé	Engagé	Réjoui
Sceptique	Soupçonneux	Renversé	Déprimé	Secoué	En paix	Satisfait
Soucieux	Sur les nerfs	Saisi	Désabusé	Seul	Enthousiaste	Stimulé
Soupçonneux	Surexcité	Secoué	Désappointé	Sombre	Étourdi	Vivant...
Sur la réserve	Survolté	Sidé	Désespéré	Soucieux...		
Sur ses gardes	Susceptible	Stupéfait				
Suspicieux	Stressé	Tombé des nues				
Terrifié	Tendu	Troublé...				
Tremblant	Titillé					
Vulnérable...	Tourmenté					
	Tracassé...					

« Sentiments intriqués » : teintés d'interprétations (à éviter, pointe sur l'autre)

Abandonné	Bousculé	Diminué	Floué	Incompétent	Isolé	Minable	Négligé	Pas écouté
Abusé	Coupable	Dominé	Harcelé	Indigné	Jugé	Menacé	Obligé	Pas respecté
Accusé	Délaissé	Écarté	Humilié	Insulté	Largué	Méprisé	Pas aimé	Pas utile
Attaqué	Détesté	Écrasé	Ignoré	Intimidé	Manipulé	Mis sous	Pas compris	Piégé
Blâmé	Dévalorisé	Étouffé	Inadéquat	Invisible	Materné	pression	Pas considéré	Rabaissé

 **Différenciations : Empathie ≠ sympathie** : l'empathie c'est la capacité d'écouter et d'accueillir dans l'instant présent ce que vit une personne (et non ce qu'elle dit). Se relier en conscience à ses sentiments et besoins sans jugement.

Différent de la sympathie, qui signifie "ressentir avec", partager le même sentiment et cela va parfois jusqu'à la confusion entre sa propre souffrance et celle de l'autre.



Les besoins sont universels. Ils nous appartiennent à 100%. Un besoin n'est pas une action, c'est une valeur, une motivation profonde. Il n'est pas en lien avec une personne ou une circonstance. Il est important de distinguer nos besoins des stratégies qui permettent de les assouvir.

SURVIE

Abri
Air
Confort
Contact physique /
toucher
Eau
Environnement sain
Espace
Exercice
Mouvement
Nourriture
Protection
Repos
Santé
Sécurité
Soins
Temps
Tendresse

INTÉGRITÉ

Assurance
Authenticité
Connaissance de soi
-valeurs, rêves
Détachement
Équilibre
Estime de soi
Honnêteté
Recherche de sens
Respect de soi
Respect de son
rythme
Sens de sa place
Sens de sa valeur
Vision

RELATIONNEL

Acceptation
Accueil
Adaptation
Affection
Amour
Appartenance
Attention
Bienveillance
Chaleur humaine
Changement
Communauté
Communication
Compassion
Compréhension
Concertation
Confiance
Connexion
Contact
Continuité
Contribution à la vie
Coopération
Délicatesse
Direction
Discrétion
Douceur
Écoute
Égalité
Empathie
Engagement
Équité
Fiabilité
Fidélité
Flexibilité
Humilité
Inclusion

Intimité
Leadership
Lien
Loyauté
Mutualité
Ouverture
Partage
Présence
Proximité
Réciprocité
Réconciliation
Réconfort
Respect
Sincérité
Solidarité
Souplesse
Soutien
Stabilité
Transparence

AUTONOMIE

Affirmation de soi
Apprivoisement
Appropriation de son
pouvoir
Calme
Choix
Espace pour soi
Estime de soi
Interdépendance
Liberté
Maîtrise
Rêve
Solitude
Tranquillité
Vitalité

EXPRESSION DE SOI

Accomplissement
Action
Apprentissage
Clarté
Cohérence
Compréhension
Concision
Confiance en soi
Connaissance
Conscience
Créativité
Croissance
Défi
Enseignement
Évolution
Guérison
Lucidité
Nouveauté
Participation
Réalisation
Récréation
Recul
Réflexion
Responsabilité
Sens
Simplicité
Spontanéité
Stimulation

CÉLÉBRATION


Abondance
Beauté
Bonheur
Bonté
Communion
Contact avec la nature
Espoir
Goût d'expérimenter
l'intensité de la vie
Harmonie
Humour
Inspiration
Jeu
Lâcher prise
Ordre
Paix
Passion
Plaisir
Sacré
Sagesse
Sens
Sérénité
Silence
Spiritualité
Transcendance
Unité
Vivacité

DEUIL

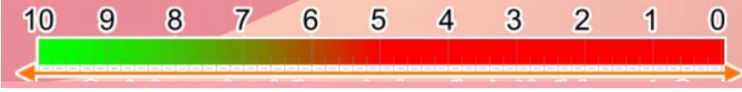

Deuil des personnes disparues
Deuil des rêves inachevés
Cycles de vie et de mort
Deuil de nos limites

 **Différenciations : Besoins ≠ stratégies : nous allons utiliser des stratégies pour répondre aux besoins:**

Exemple : si mon besoin est le réconfort. Il y a plusieurs stratégies possibles pour nourrir ce besoin de réconfort : Lire un livre, manger une crème glacée, aller au spa..etc.

 **Différenciations : Demande ≠ exigence :** ce ne sont pas les mots qui différencient une demande d'une exigence. C'est la façon de réagir lorsque l'autre personne refuse d'accéder à ce que nous souhaitons.

Pensez à une situation qui vous fâche, vous irrite, vous attriste ou vous déçoit, et inscrivez vos réponses :

<p>➔ Check in - 1mn</p>	<p>3 grandes respirations. De 0 à 10, quel est mon niveau d'énergie?</p> 
<p>➔ Intention</p>	<p>Clarifier mon intention. Quel est le sens ? « <u>Qu'est-ce que je veux VRAIMENT</u> »? Si l'intention est que l'autre fasse ce que l'on veut, il ne s'agit pas de CNV.</p>
<p>➔ Pensées, jugements</p>	<p>Aucune censure. Écrivez tous vos jugements, préjugés, critiques, reproches.</p>
<p>➔ Faits Observations</p> 	<p>Ce que j'observe sans jugement et sans évaluation. ≠ d'interprétation. Ce qu'une caméra pourrait observer. «J'ai l'impression que»...«Je sens que»..., «Tu es» (tu qui tue) ne sont pas des faits.*</p>
<p>➔ Sensations physiques</p>	<p>Que ressentez-vous dans votre corps? Quelle est la partie de mon corps qui appelle mon attention à l'instant? Ma gorge est-elle serrée, mon ventre noué...?</p>
<p>➔ Émotions P2 Je me sens...</p>	<p>Nommer vos émotions, voir liste des sentiments page 2. Ex: une part de moi se sent inconfortable.</p>
<p>➔ Besoins -P3</p>	<p>C'est à l'intérieur de nous. Une motivation profonde-, une valeur-.100% chez moi. Voir page 3 <u>Qu'est-ce que je veux vivre?</u> J'ai besoin de... et non j'ai besoin que tu penses, fasses...</p>
<p>➔ Action "Demande" Serais-tu d'accord de...?</p>	<p>Qu'est-ce que je peux concrètement me demander ou demander à l'autre... ? « La demande doit être spécifique, positive, réaliste, négociable ». Et ici et maintenant. L'autre est libre d'accepter ou non ma demande. <u>Suis-je capable de recevoir un non?</u> Voir page 3</p>



***Exemples : Faits versus interprétations**

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ✓ Elle a travaillé 70 heures cette semaine | ✗ Elle travaille trop |
| ✓ Les trois dernières fois tu as eu 30mn de retard | ✗ Tu es toujours en retard |
| ✓ J'ai envoyé un courriel il y a 7 jours et je n'ai pas eu de réponse | ✗ J'ai l'impression que tu es distant |
| ✓ Dans ce rapport on ne retrouve pas la conclusion | ✗ Ce rapport n'est pas bon |

IMPORTANT

La DEMANDE est la stratégie pour nourrir et satisfaire mon / mes besoins dans le respect des besoins de l'autre. Elle nécessite un travail préalable de clarification de nos sentiments/ besoins et une conscience de **ce que l'on veut vraiment**.