



- Traduire une situation conflictuelle en OSBD -

Lisez (ou écrivez) la situation une première fois, *sans vous censurer*.

OBSERVATION: Prenez le temps de décrire la situation en transformant vos jugements en observations pures (devenez une caméra: *faits spécifiques sans interprétation*. Pas de positif, négatif, blâme, compliment...).

<p>Déterminez, à l'aide de votre liste de Sentiments, quelles sont vos vraies ÉMOTIONS. (Pas vos idées, vos opinions.)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Maintenant reliez chaque émotion à un BESOIN sur votre liste des Besoins universels et non les stratégies. (Rappelez-vous, les Besoins <i>sont universels, vécu à l'intérieur de nous et INDÉPENDANTS des actes d'autrui</i>)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

La dernière étape consiste à faire une **DEMANDE** à l'autre personne. Construisez votre demande afin qu'elle soit *concrète, réalisable, vérifiable et en langage positif*. (Une Demande n'est pas un exigence, elle donne la possibilité à l'autre de répondre non.) Vous pouvez vous exercer en remplaçant le mot entre parenthèse par le texte que vous avez écrit dans chacune des étapes précédentes.

Ex: Quand je constate que (**OBSERVATION**) je me sens (**ÉMOTION**) parce que j'ai besoin de (**BESOIN**), serais-tu d'accord de m'expliquer ce que ça te fait de m'entendre?
