Cercle POLAIRE
AIDE AUX PROCHES | SANTÉ MENTALE

# La communication non violente avec la technique OSBD

## Observation

*J'observe et nomme des faits.*

## Sentiment

*Je vis et nomme mon émotion/sentiment.*

## Besoin

*J'écoute et nomme mon besoin.*

## Demande

*Je propose/demande une mise en action pour répondre à mon besoin.*