

# FICHE DE RÉFLEXION EN CAS DE CONFLIT

**O**bserver  
sans évaluer

Dire son  
**S**entiment  
en disant "JE"

Exprimer son  
**B**esoin  
sans parler  
d'action

**D**emander  
sans exiger



D'après Marshall B. Rosenberg

**O** **Que s'est-il passé ?**  
**Quel est le problème ou le conflit ?**

.....  
.....

**S** **Je me sens...? Je me suis senti (e) ...?**  
**Je ressens ...?**

.....  
.....

**B** **J'ai besoin...? J'aimerais**

.....  
.....

**D** **Je te propose** (Décris comment tu pourrais faire)

1

.....  
.....  
.....

Comment te  
sentirais- tu ?



Comment  
l'autre se  
sentirait-il ?



Cet acte  
résoudra- t-il  
le problème?



2

.....  
.....  
.....



3

.....  
.....  
.....



→ **Quelle(s) solution(s) retiens-tu ?** ① ② ③

→ **Comment te sens-tu à la fin de cette réflexion ?**