

# La Communication Nonviolente

selon le processus de Marshall B. Rosenberg

## AUTO-EMPATHIE EXPRESSION AUTHENTIQUE

Écouter et exprimer avec clarté ce qui se passe en moi sans jugement ni exigence

## EMPATHIE ÉCOUTE EMPATHIQUE

Recevoir avec empathie ce qui se passe en l'autre sans entendre ni critique ni exigence

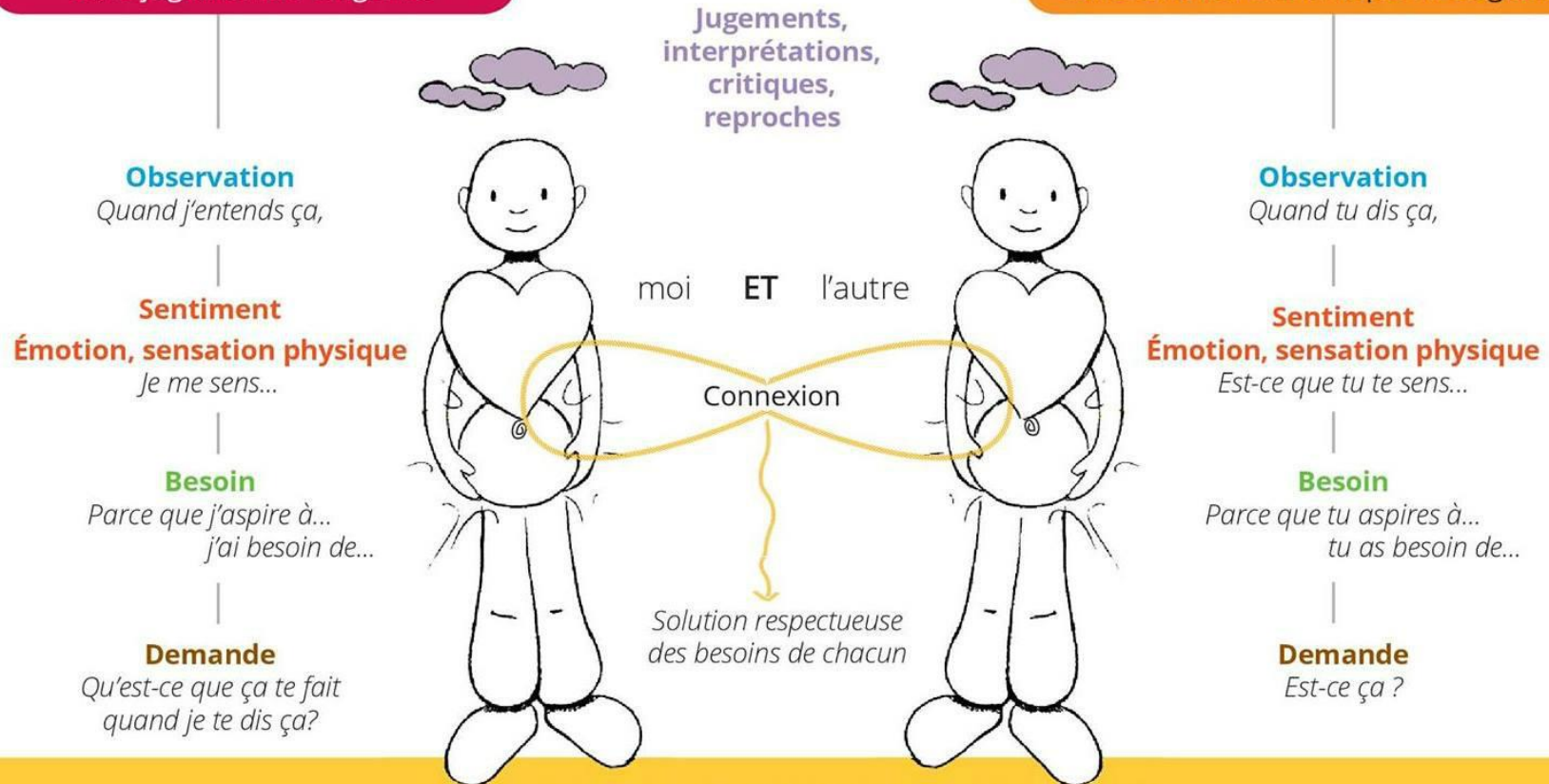


Illustration de Célia Portail