

60 formulations pour exprimer des demandes de connexion pour faciliter l'usage d'une CNV plus naturelle

A. La demande de contact

20 idées de formulations pour obtenir un moment d'attention d'une personne avec laquelle nous n'avons pas la connexion.

Es-tu OK de tourner ta tête vers moi ?

Veux-tu bien me regarder dans les yeux ?

Peux-tu arrêter ce que tu es en train de faire pour m'écouter ?

Etes-vous d'accord de fermer les yeux ?

Tu veux bien ralentir tes gestes ?

Tu veux bien faire le même geste que moi ?

Serais-tu disposé à avancer ta chaise d'au moins un mètre ?

Reculer de trois pas !

Pourrais-tu marquer par un geste que tu m'as entendu ?

Es-tu d'accord de mettre tes bras le long du corps ?

Peux-tu t'immobiliser pendant dix secondes ?

Temps mort !

Stop !

Peux-tu respirer plus lentement ?

Es-tu d'accord de t'asseoir en face (à côté) de moi ?

Serais-tu d'accord de te mettre au même niveau que moi ?

Es-tu OK de marcher avec moi ?

Es-tu disposé à saisir ma main ?

Veux-tu venir contre moi ?

Es-tu prêt à te retourner ?

B. La demande de reformulation

20 formulations pouvant remplacer « Je ne suis pas sûr d'avoir été aussi clair que je l'aurais voulu, pourrais-tu me résumer ce que tu m'as entendu dire (sic) ? »

Arriverais-tu à me redire ce que j'ai exprimé en peu de mots ?

Arrives-tu à traduire ce qui est important pour moi ?

D'après toi, c'est quoi qu'il me tient à cœur ?

D'après toi, je te cause de quoi ?

Est-ce que tu peux me répéter le mot que j'essaie de te faire passer ?

Peux-tu me dire ce qui est vivant pour moi ?

Peux-tu me dire les points qui t'ont marqué dans ce que je viens de partager avec toi ?

Pourquoi crois-tu que je te parles de ça ?

Pourrais-tu me dire ce qu'il te reste de mes paroles ?

Pourrais-tu me répéter ce que j'ai sur le cœur ?

Pourrais-tu traduire en gestes mes paroles ?

Qu'est-ce que tu entends comme message ?

Qu'est-ce qui est essentiel dans ce que je viens de dire ?

Qu'est-ce qui te parle dans ce que j'ai exprimé ?

Quel est selon toi le sens de mes paroles ?

Reformule-moi ?

Répète-moi ce que j'ai dit ?

Serais-tu d'accord de reformuler mes dernières phrases ?

Si tu ne devais retenir que le point le plus important de ce que je viens de formuler, quel serait-il ?

**60 formulations pour exprimer des demandes de connexion
pour faciliter l'usage d'une CNV plus naturelle**

Tu veux bien me montrer ce que tu as compris de mes propos ?

C. La demande de connexion

20 formulations pouvant remplacer « Comment te sens-tu après m'avoir entendu ? » ou « Qu'est-ce que ça te fait de m'entendre ? »

As-tu le désir de prendre du temps pour réfléchir sur ce sujet ?

As-tu une réponse à me faire ?

Ca ne doit pas être facile pour toi d'entendre ces mots ?

Ce que j'ai dit, ça t'évoque quelque chose ?

Comment réagis-tu à ce que je viens d'exprimer ?

Est-ce que ce dont je t'ai parlé stimule quelque chose en toi ?

Est-ce que tu arrives à m'entendre ?

Est-ce que tu ressens des choses proches que celles que je t'ai partagées ?

Est-ce que tu te retrouves dans ce que j'exprime ?

Est-ce quelque chose t'empêche de faire ce que je t'ai demandé ?

Es-tu...(surpris, fâché, heurté, déçu, etc.) par ce que je viens de dire ?

Et là, qu'est-ce qui se passe à l'intérieur de toi ?

Maintenant, est-ce que tu veux me dire quelque chose ?

Peux-tu me dire le pourquoi de ton silence ?

Peux-tu me dire si tu te sens concerné par mon partage ?

Quel est ton opinion à ce sujet ?

T'en es où ?

Vis-tu des sentiments similaires à ceux que j'ai évoqués ?

Y a-t-il un point que tu apprécies dans ce que j'ai dit ?

Y a-t-il une résonance pour toi dans mes paroles ?