

## **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 ?