# DESC

C'est une méthode de communication non violente développée par Sharon A. et Gordon H.Bower. Son objectif : exprimer un désaccord ou un malaise sans agresse, et proposer une solution constructive.

* **D** – Décrire les faits
* **E** – Exprimer son ressenti
* **S** – Suggérer une solution
* **C** – Conclure positivement

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **D – Décrire ce qui s’est passé** | *De manière factuelle et objective, décrivez ce qu’il s’est passé. Concentrez vous sur des faits, des actions observables et spécifiques.* |  |
| **E – Exprimer un ressenti et l’impact de ces faits** | *Expliquez l’impact de ces actions et vos ressentis face à cette situation. Utilisez-le « je » ce qui permet de personnaliser votre réaction.* |  |
| **S – Formuler une demande claire d’une solution** | *Partagez vos besoins et une demande claire. Soyez précis sur les les actions ou comportements à modifier.* |  |
| **C – Obtenir un engagement** | *Vous pouvez préparer des solutions mais invitez l’autre personne à contribuer à trouver la solution. Expliquer les impacts des changements et mettez-vous d’accord.* |  |