



La communication non-violente

Attitude Evolution

Programme

✿ Séance 1 :

- ✿ Découverte de l'intention de la Communication non-violente
- ✿ Identifier nos attitudes réflexes qui coupent du dialogue
- ✿ Sur quoi porter notre attention
- ✿ Clarifier ce qui se passe en soi



Découverte de
l'intention de la
Communication non-
violente

L'intention de la Communication Non Violente

- ✿ *Créer une qualité de relation avec soi-même et avec les autres*
- ✿ **Intelligence Intrapersonnelle :**
 - ✿ De moi à moi : Intelligence émotionnelle
Comment je perçois et j'accueille mes émotions
- ✿ **Intelligence interpersonnelle :**
 - ✿ Intelligence relationnelle



Objectif

- ✿ Mis au point par Marshall B. ROSENBERG, psychologue clinicien collaborateur de Carl ROGERS,
- ✿ Ce processus vise à rappeler ce qui est essentiel dans les interactions humaines et à améliorer la qualité de nos échanges.



Une invitation

- ✿ La Communication Non-Violente nous invite :
 - ✿ à être davantage conscients de nos perceptions, à accueillir
 - ✿ à gérer nos émotions,
 - ✿ à nous relier à nos besoins et nos motivations.
- ✿ *C'est une invitation à concentrer notre attention là où nous avons le plus de chances de trouver ce que nous cherchons et qui nous fait du bien*



Donner de la qualité à nos relations

- ✿ Elle permet de « décoder » dans les messages des autres :
 - ✿ ce qu'ils veulent vraiment dire, derrière des propos ou des comportements qui nous dérangent au premier abord.
 - ✿ Sa force est d'apporter de la clarté par rapport à ce que nous vivons, nous voulons et nous disons.



Nous relier à notre intention

- ✿ Est-ce que nous voulons établir une **qualité de connexion et de coopération** qui favorise la satisfaction des besoins de chacun
- ✿ ou bien est ce que nous cherchons à changer l'autre, imposer, culpabiliser, nier, faire honte (à soi ou à l'autre) ?



Porter notre attention au présent

- ✿ En étant attentif à ce qui se passe en soi et en l'autre, instant après instant, le processus de Communication Non-Violente nous aide à déjouer les pièges de la communication courante : les interprétations, les jugements sur les personnes ou les situations.



La Communication non-violente propose une alternative

Modèle habituel	Modèle proposé par la CNV
L'intention	
<p>Quelle est mon intention quand je rencontre l'autre ?</p> <ul style="list-style-type: none">- Vouloir convaincre ?- Chercher qui a tort, qui a raison ?- Exercer mon pouvoir sur autrui ? <p>Le rythme de la communication : Rapide du tac au tac</p>	<p>Quelle est mon intention quand je rencontre l'autre ?</p> <ul style="list-style-type: none">- Être dans une qualité de relation qui favorise la coopération ?- Exercer mon pouvoir avec autrui ? <p>Le rythme de la communication : Ralenti, plus posé</p>



La Communication non-violente propose une alternative

Modèle habituel	Modèle proposé par la CNV
L'attention	
<p>Sur qui je mets mon attention ?</p> <p>En priorité sur moi ; « C'est l'autre qui ne va pas »</p> <p>Et je suis dans :</p> <ul style="list-style-type: none">- Les jugements- Les interprétations- Les impressions- Les évaluations masquées- Les exigences- Les menaces	<p>Sur qui je mets mon attention ?</p> <p>Sur moi ET l'autre</p> <p>en appliquant le processus dans la « danse » de la relation (expression ou écoute), en reformulant et en vérifiant ce que l'autre cherche à me dire.</p>



Quelques obstacles à la communication

Jugements	Bien/mal/vrai/faux
Interprétations	J'ai le sentiment que ...
Impressions	J'ai l'impression que ... Je pense que ...
Comparaisons	Plus/moins/mieux/meilleur
Étiquettes	Je suis/tu es/ils sont comme ci ou comme ça
Généralisation	Toujours/jamais/souvent
Dualité	« ou-ou », blanc-noir, oui-mais
Reproches	Ma faute/ta faute
Mérites	Punition/récompense
Déni de la responsabilité de nos actions	Il faut/je dois/tu dois/c'est obligé, normal de...
Exigences	Menaces/culpabilisation
Sacrifices	Pour faire plaisir sans y trouver soi-même une forme de plaisir

Mais derrière tout cela...

✿ « Par-delà les notions de bien et de mal, il y a un champ. C'est là-bas que je te retrouverai »

Jalâl ai-Din Rumi.



Un processus en 4 étapes

✿ L'observation

✿ Le sentiment

✿ Le besoin

✿ La demande



L'observation

- ✿ *Lorsque je vois, j'entends, j'observe...*
- ✿ Les critères de l'observation :
 - ✿ Fondés sur les 5 sens
 - ✿ Peut être filmé
 - ✿ Sans jugement ni interprétation
- ✿ *Exemple :*
 - ✿ « Quand je vois que tu es encore en retard ... » pourrait se dire de façon plus précise en Communication NonViolente par : « Quand je vois que tu arrives à 10h30, alors que nous avons convenu de nous voir à 10h... »
 - ✿ *Commencer un dialogue avec la deuxième formulation donnera probablement plus de chance d'ouverture au dialogue que la première.*



Le sentiment

- ✿ C'est le messenger du besoin (la boussole)
- ✿ Il est centré sur moi (« je me sens »)
- ✿ Sans jugement, ni évaluation, ni interprétation

- ✿ Notons que, dans le vocabulaire courant, l'expression « je sens que... » ne traduit pas un sentiment mais généralement une interprétation, une évaluation ou une croyance.



Le besoin

- ✿ Sans forme – une énergie vitale
- ✿ Universel
- ✿ Détaché de la personne en particulier, d'un objet, d'une action
- ✿ 36000 façon possibles de la nourrir

- ✿ C'est « J'ai besoin de » et non « j'ai besoin que »...
- ✿ Dire « *J'ai besoin que tu m'obéisses* » n'exprime pas un besoin. On dira plutôt : « *je suis fatigué et j'ai besoin de soutien. Est-ce que serait d'accord pour faire ce que je t'ai demandé ?* »



La demande

✿ Une demande :

- ✿ Concerne l'instant présent
- ✿ S'adresse à quelqu'un
- ✿ Est concrète
- ✿ Est exprimée en langage positif : je demande ce que je veux et non ce que je ne veux pas
- ✿ Est réaliste et réalisable, de mon point de vue,
- ✿ Propose une démarche pas à pas (pour le moment et pas pour toujours)
- ✿ Est négociable : j'accepte que l'autre puisse me dire « non ».

