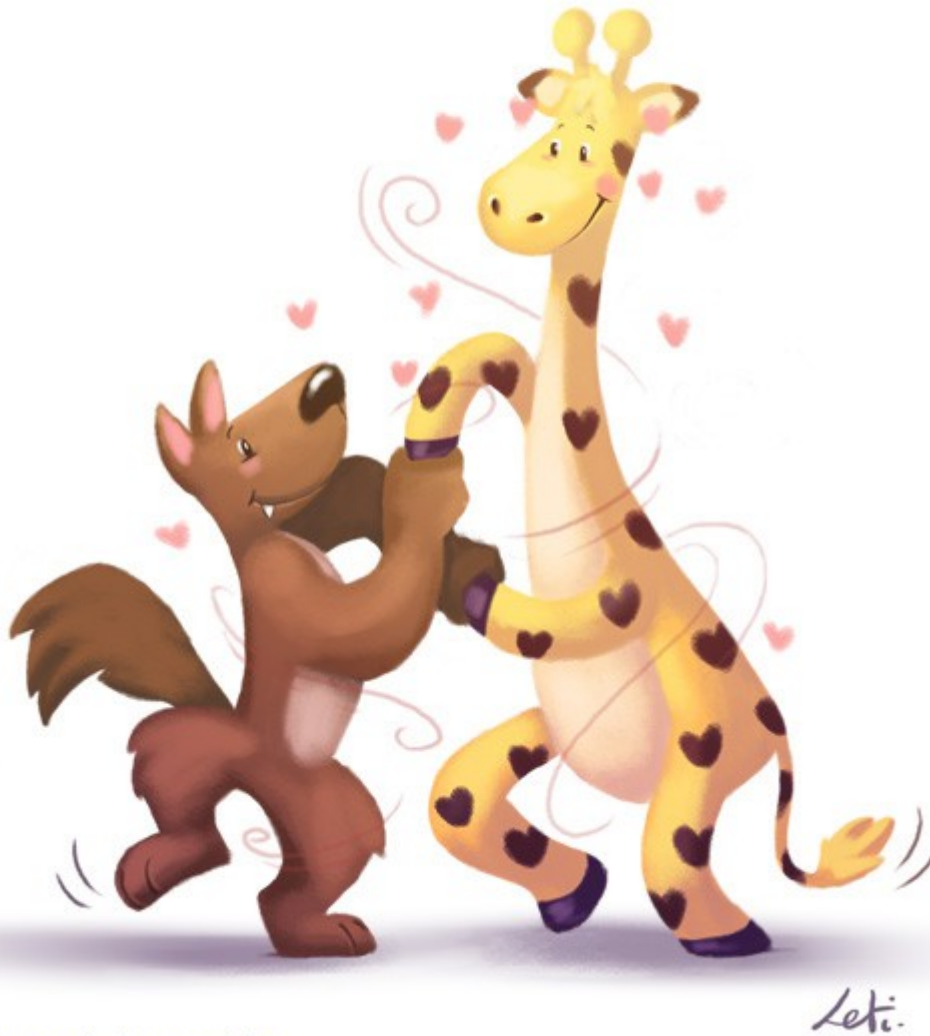


Atelier d'Introduction à la Communication Non-Violente (CNV)

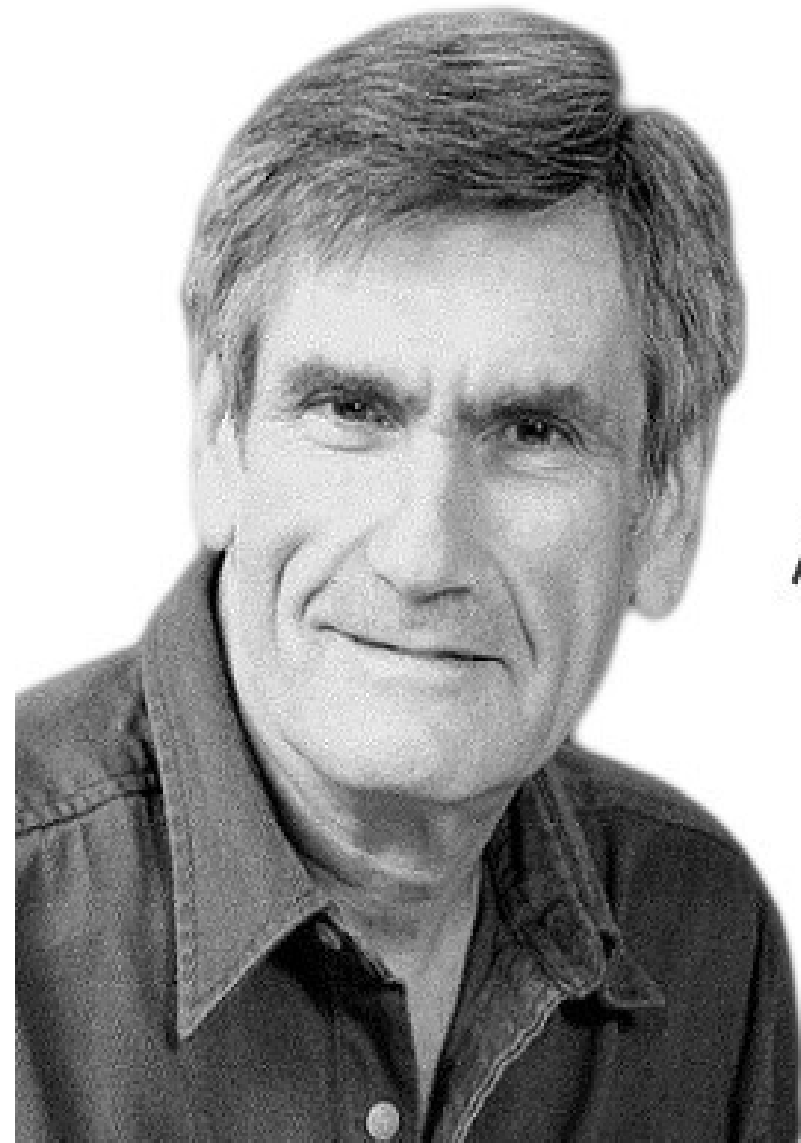


Animé par
ValentinBrasseur
du Parti Pirate

« Tour de table »

- Qui connaît la CNV ?
- Quelles sont vos attentes par rapport à cet atelier et la CNV en général ?
- En quoi pensez-vous que la CNV puisse vous être utile ?

Qu'est ce que la CNV et qui est **Marshall Rosenberg** ?



*La violence, quelle que soit sa
forme, est une expression tragique
de nos besoins insatisfaits*

Marshall Rosenberg

Les obstacles à l'écoute empathique



L'ECHELLE DE MA DISPONIBILITE



J'ai les moyens de
T'ECOUTER

EMPATHIE

J'ai de l'espace en moi pour
accueillir ce que tu vis.
Je me relie en conscience à tes
sentiments et à tes besoins.



J'ai les moyens de
M'EXPRIMER

EXPRESSION AUTHENTIQUE

J'ai conscience de mes
besoins satisfaits et
insatisfaits en cet instant.
Je te l'exprime sans blâme,
ni reproche.



Oh là là !
Quel
fouillis !

J'ai les
moyens de
M'ECOUTER

AUTOEMPATHIE

J'ai conscience qu'en cet
instant j'ai des jugements.
Plutôt que de te les jeter
dessus, je choisis de prendre
du temps pour clarifier de
quels besoins en moi ils me
parlent.



S.O.S

J'ai les
moyens de
DEMANDER
du SOUTIEN

DEMANDE DE SOUTIEN

Je suis rempli de mes
jugements et j'ai conscience
que je n'ai plus assez
d'espace pour m'écouter.
Je demande de l'écoute à
quelqu'un pour m'aider à
clarifier.



GRRR !!!
#66!!!
@*est!!!

AHHHHHH !

VIOLENCE

sur l'autre / sur moi

Je n'ai plus aucun espace
en moi. J'emploie la force,
les reproches, les
jugements ...
pour me faire entendre !

La Communication Nonviolente

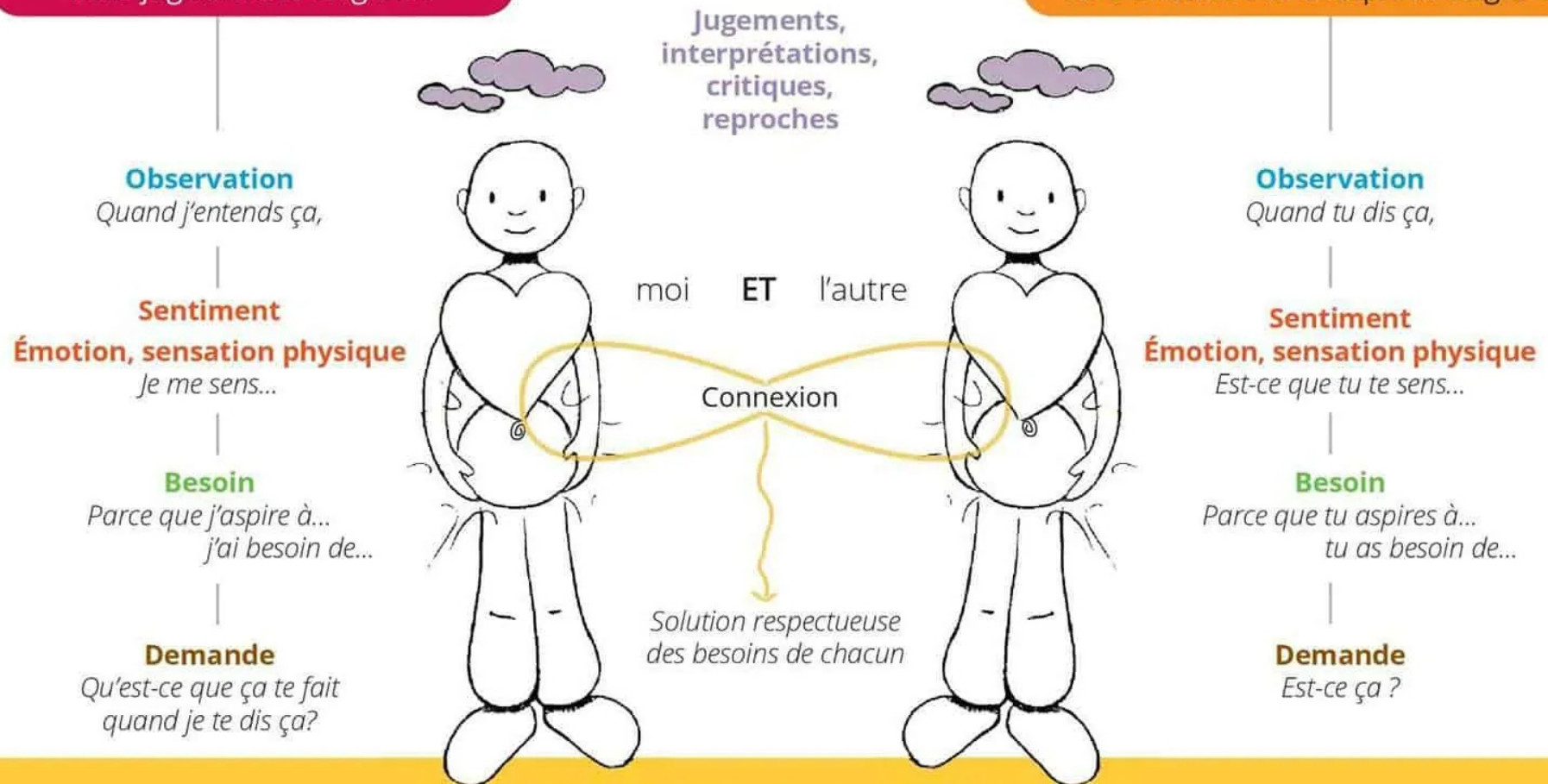
selon le processus de Marshall B. Rosenberg

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



INTENTION : OUVERTURE ET BIENVEILLANCE

Observation :

- décrire la situation d'une manière neutre (avec uniquement des faits), sans jugement ni interprétation telle, qu'elle est et non telle que l'on pense qu'elle est ou qu'elle devrait être.
- « *Tour de table* » chacun fait part d'une situation récente lui ayant provoqué de l'insatisfaction (si possible une situation dans laquelle quelqu'un vous a dit quelque chose que vous n'avez pas apprécié)

4 façons d'accueillir un message difficile :

Se sentir fautif.



Rejeter la faute sur l'autre.



Entendre les sentiments et besoins en nous, quand l'autre dit cela.

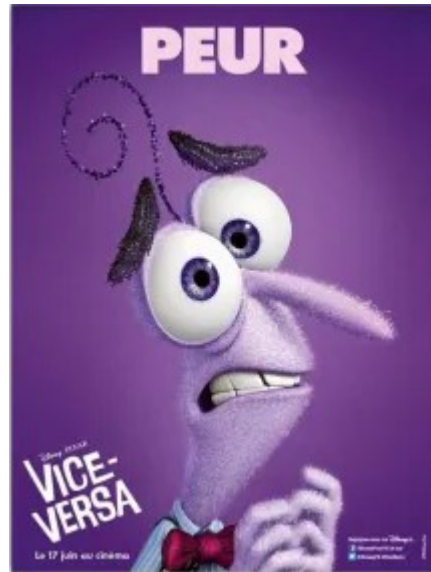
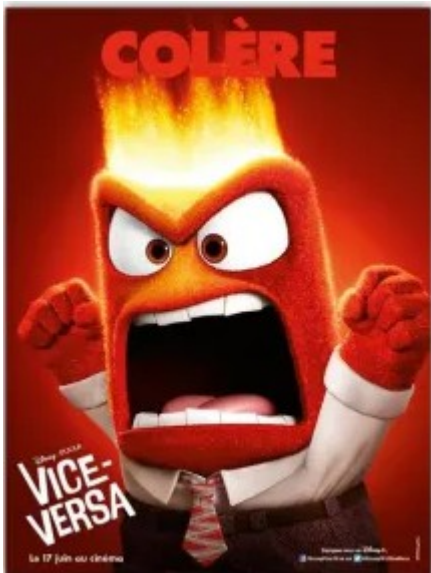


Entendre les sentiments et besoins de l'autre, quand il dit cela.



Sentiments :

- exprimer avec « je » les émotions ressenties.
- Les 4 grandes émotions :



- Les sentiments sont des déclinaisons de nos émotions

LA TRISTESSE

DANS LE CORPS : Le système parasympathique (le frein du corps) s'active, **l'énergie diminue, le métabolisme se ralentit, le corps se recroqueville.**

SON RÔLE et SA BEAUTÉ :

En repliant notre corps, la tristesse nous aide à **revenir vers nous même.**
En ralentissant le métabolisme, elle donne l'espace et le temps au **processus d'intégration** d'un changement douloureux, d'une perte, d'une déception, de se faire.
Les larmes coulent, **évacuant** les tensions et les hormones de stress.



APPRENTIE-GIRAFE.COM

LA PEUR

DANS LE CORPS : Une grosse **décharge d'adrénaline** est libérée, **le rythme cardiaque et respiratoire augmente.**
Le sang afflue dans les muscles des jambes.
La pupille se dilate, nos sens sont aux aguets !

SON RÔLE et SA BEAUTÉ :

En augmentant nos capacités physiques, nos perceptions et notre concentration, la peur nous donne les **ressources et l'énergie** pour préserver notre **intégrité corporelle et psychique.**
Elle nous met aussi en lien avec nos besoins profonds, avec ce qui compte pour notre **sécurité.**



APPRENTIE-GIRAFE.COM

LA COLERE

DANS LE CORPS : Le système nerveux sympathique (**l'accélérateur du corps**) agit : le cœur et la respiration s'accroissent. Il y a sécrétion **d'adrénaline**, le sang afflue vers les mains.

SON RÔLE et SA BEAUTÉ :

La colère prépare notre corps à l'action. Elle nous donne de **l'énergie, de la puissance** pour agir, transformer une situation qui ne rejoint pas **nos valeurs, nos besoins.** Cette force soudaine nous permet d'attaquer, de détruire et/ou de créer, de construire...



APPRENTIE-GIRAFE.COM

LA JOIE

DANS LE CORPS : Le corps produit une décharge de dopamine (**neurotransmetteur du plaisir et de la récompense**) et d'endorphine (**anti-douleur**). Le corps est mieux oxygéné, les toxines davantage éliminées.

SON RÔLE et SA BEAUTÉ :

La joie crée physiologiquement en nous de **l'ouverture, de l'énergie et de la détente.** Elle nous donne l'élan de **partager, de communier, de célébrer.** Elle est aussi un carburant pour notre **motivation.**



APPRENTIE-GIRAFE.COM

Colère : la 3e voie



Réprimer ma colère.
Intensité contre moi !



Décharger ma colère.
Intensité contre l'autre !



Ecouter l'intensité de mes besoins
derrière ma colère et utiliser cette puissance
au service de ce que je veux vivre

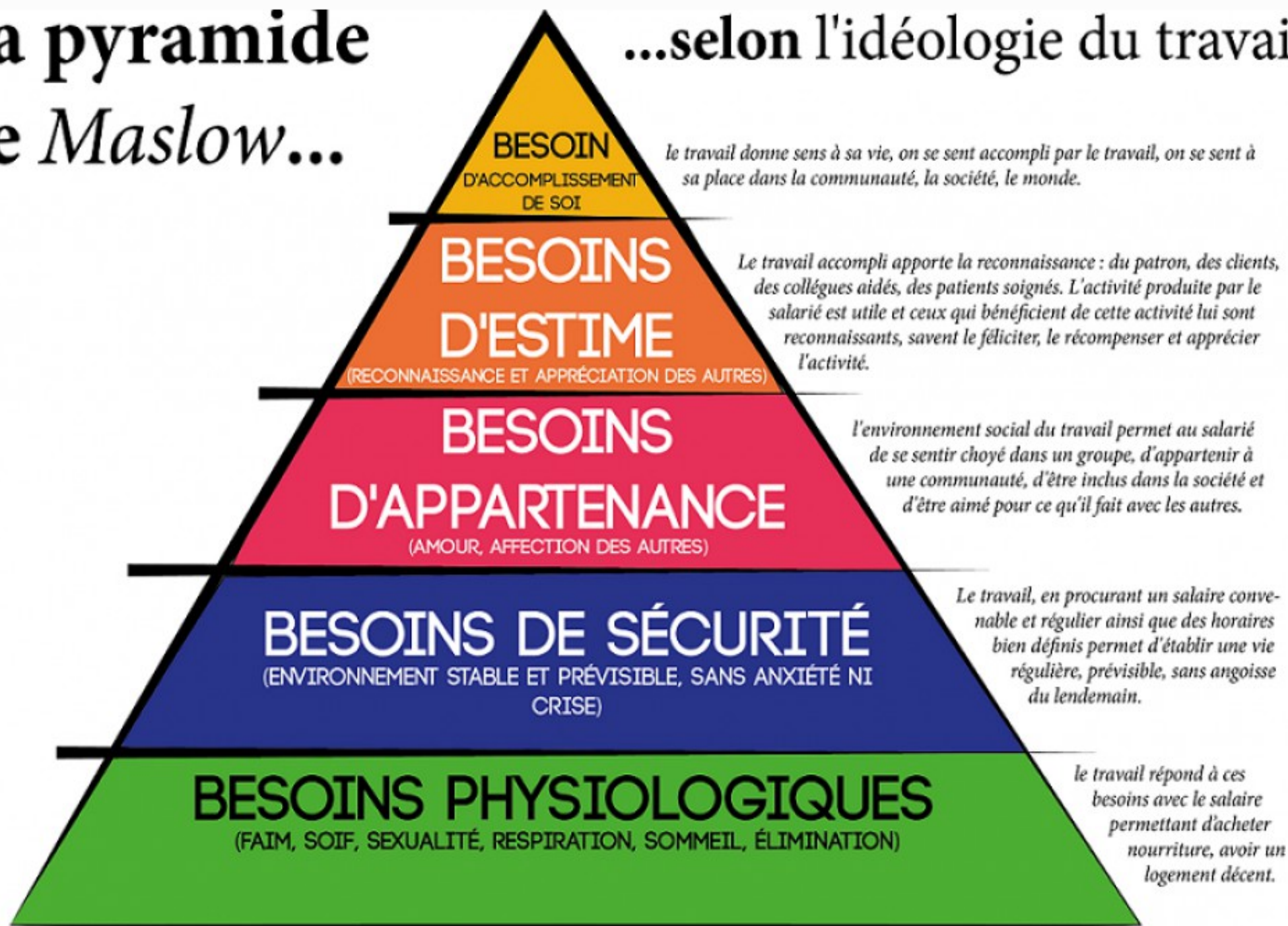
**Exercice « J'apprends à exprimer
ce que je ressens à l'instant
présent »**

Besoins :

- Exprimer ses besoins en Communication Non Violente (CNV) ne fait aucune référence sur la manière de les obtenir. Tous les humains ont les mêmes besoins, ce qui diffère est la stratégie avec laquelle nous avons été éduqués pour les satisfaire. Nous savons si nous les avons correctement identifiés seulement quand nous obtenons satisfaction. Si nous nous sentons toujours de la même manière une fois le besoin satisfait (en colère, anxieux, impuissante, tendue, frustré...), c'est que nous nous étions trompés dans l'identification du besoin.

La pyramide de Maslow...

...selon l'idéologie du travail



**Exercice « J'apprends à identifier
mes besoins à l'instant présent »**

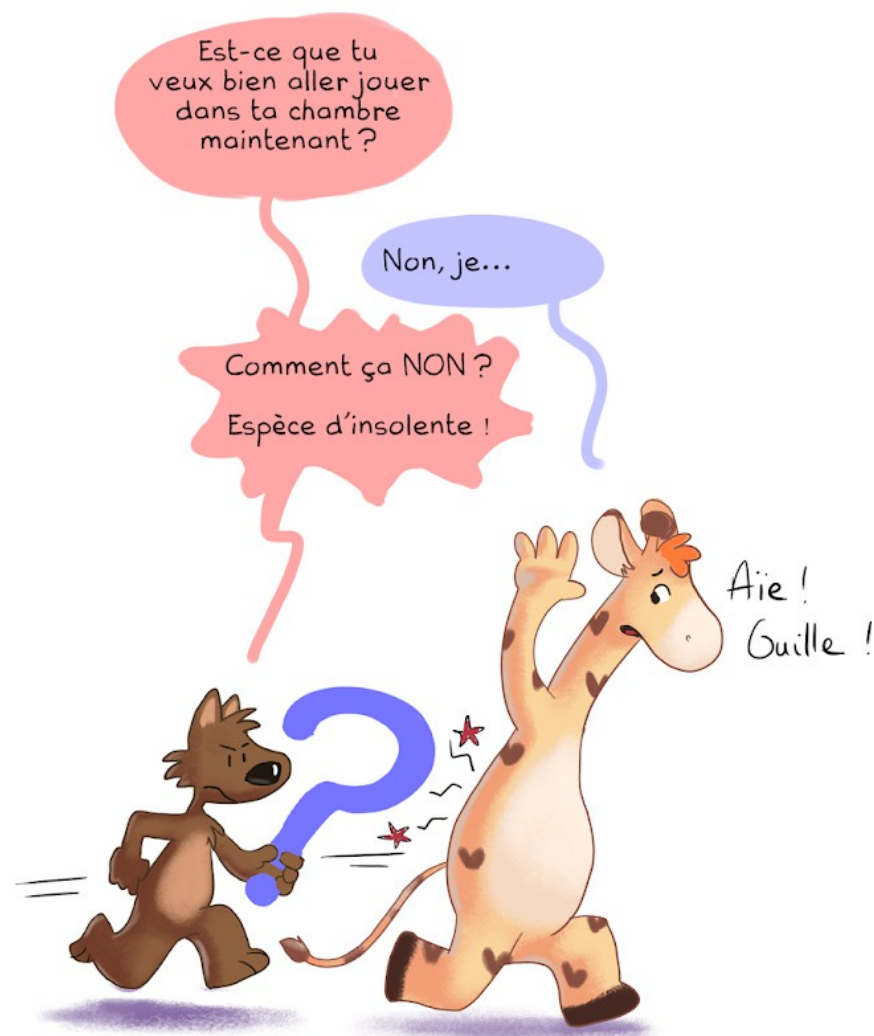
La Demande :

- proposer une solution réalisable, précise, positive et négociable.
- Une demande n'est pas une exigence ou une attente !!!
- Elle est le **moyens** de satisfaire un besoin.

Ce ne sont pas les mots qui différencient une DEMANDE d'une EXIGENCE.
C'est la manière de réagir lorsque l'autre refuse d'accéder à ce que nous souhaitons.



DEMANDE :
partager ce que je veux, tout en étant ouvert sur le résultat et sur ce qui se passe pour l'autre.



EXIGENCE :
blâmer, juger, punir l'autre si il me dit NON.



Traduire les « je dois faire cela » en
« je choisis de faire cela car ça nourrit tel besoin en moi »
permet de retrouver son élan d'action .



Dire ce que nous ne voulons pas, ne rend pas clair ce que nous voulons.

Entendre un NON avec des OREILLES CHACALS

= j'entends un NON à moi tout
entier et je plonge dans l'histoire
où je suis rejeté.

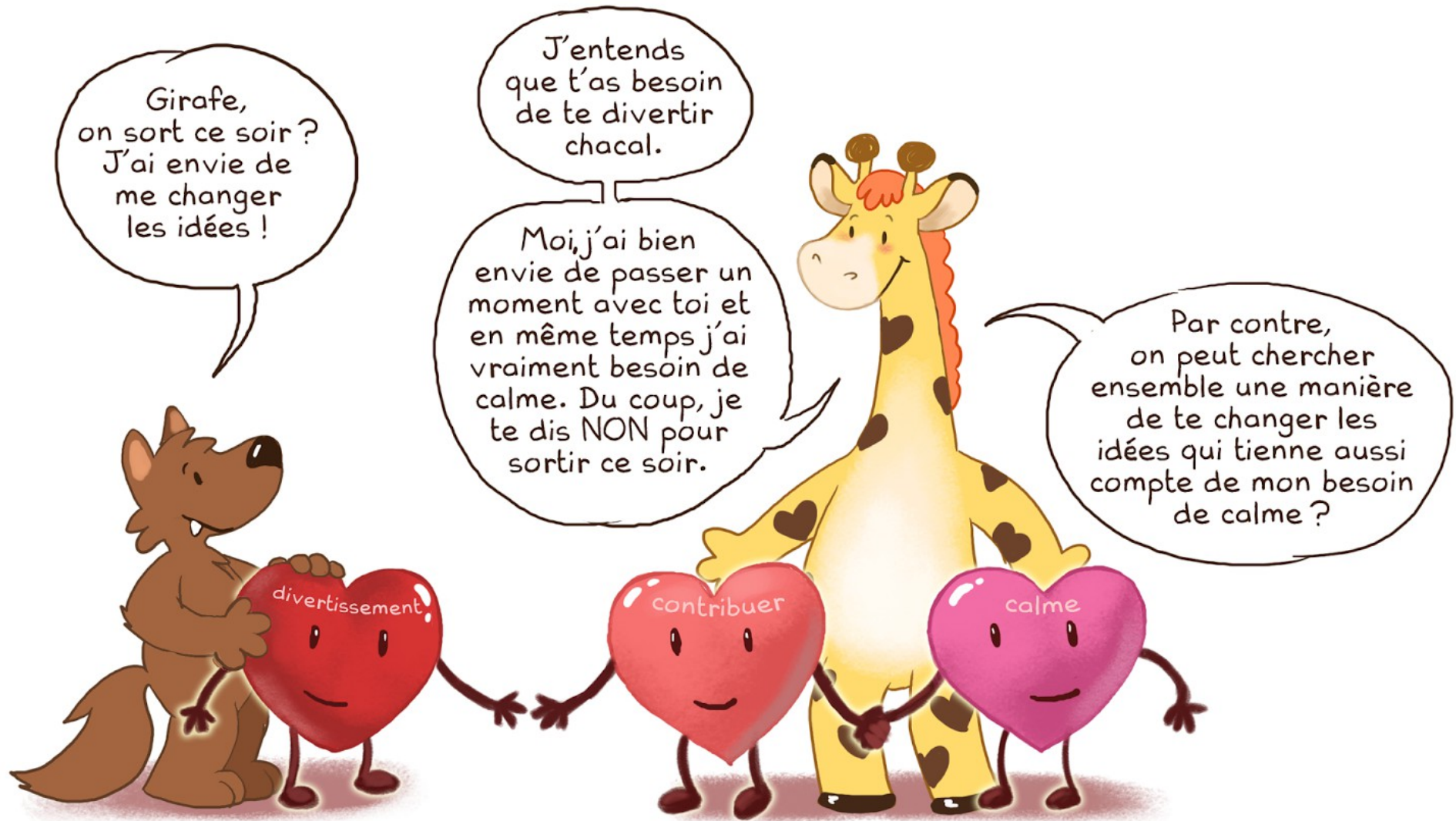


Entendre un NON avec des oreilles GIRAFES

= j'ai conscience que l'autre dit
seulement NON à ma demande
et que c'est sa manière de
prendre soin de son besoin
précieux de l'instant.



Dire NON en CNV



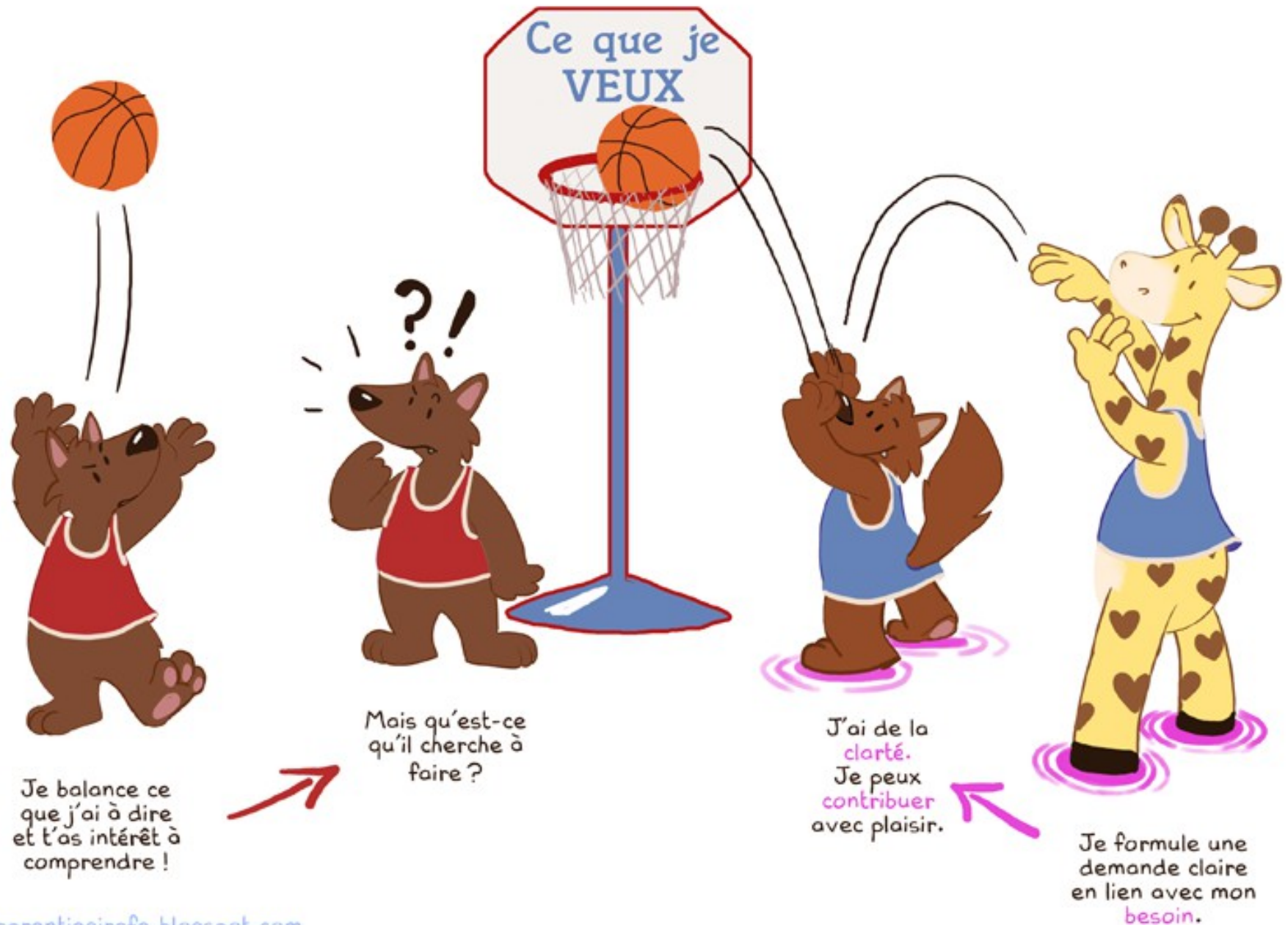


Si il y a parfois conflit
entre les stratégies...
il n'y a jamais conflit entre
les besoins.

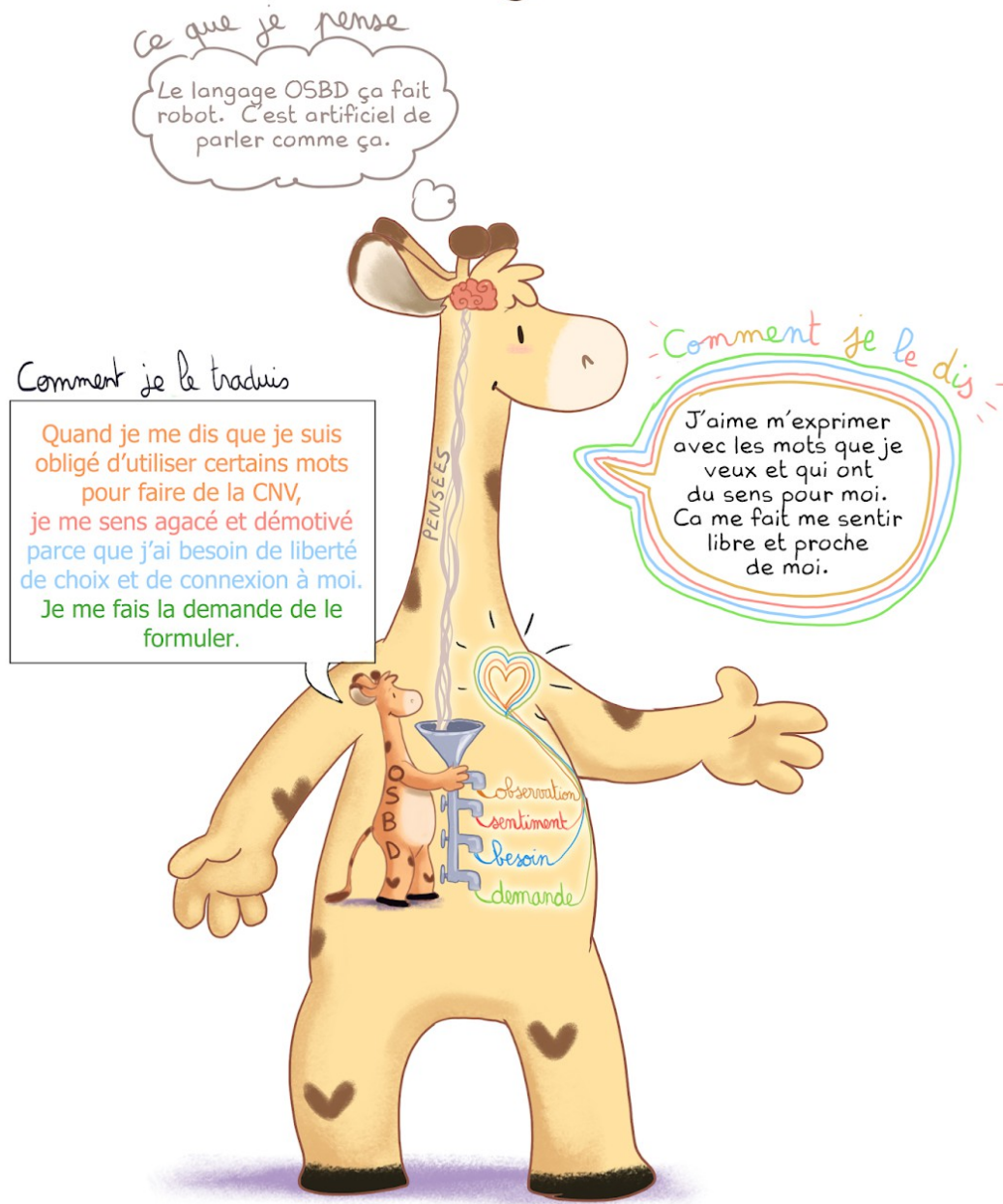
Nous connecter à nos besoins mutuels
permet de co-créer des solutions
satisfaisantes pour chacun.



Demander clairement à l'autre ce qui me rendrait la vie plus belle c'est augmenter mes chances d'obtenir ce que je veux et offrir à l'autre une occasion de contribuer à embellir ma vie.



Les 2 girafes



« La girafe OSBD c'est la conscience derrière les mots que j'emploie. La girafe de rue c'est comment je l'exprime. »

Yoram Mozenon

Pour aller plus loin :

- Livre de **Marshall Rosenberg** « *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) Initiation à la Communication Non-Violente* »
- Conférence disponible sur **Youtube** « *Marshall ROSENBERG "Éduquer sans récompense ni punition"* » & « *CNV partie 1 - Communiquer ses émotions et ses sentiments* » (conférence en 4 parties)
- Conférence de **Thomas d'Ansebourg** (Formateur en CNV Belge) « *Cessez d'être gentil, soyez vrai* » disponible sur **Youtube**
- **Chaîne YouTube d'Isabelle/Issâ Padovani** (Formateur certifié en CNV Français), suggestions de vidéos : « *Une autre vision du mensonge* », « *Se libérer de la dépendance affective* », « *Être en paix avec ses choix* »

Liens utiles :

- <http://cnv-apprentiegirafe.blogspot.com/>
- <https://apprentissage-girafe.com/>
- <https://www.cnvformations.fr>
- <https://www.club-cnv.com/>
- <https://www.thomasdansenbourg.com/>

Existe t-il des leaders politiques non-violents ?



L'**exemple** n'est pas le meilleur moyen de
convaincre, c'est le **seul** !

GANDHI



« La **VIOLENCE** entre nations ou individus a de plus forts risques de survenir quand les gens ont appris à **penser** en termes de **ce qui ne va pas chez l'autre** au lieu de **ce qui se passe en eux.** »

Andrew SCHMOOKLER



APPRENTIE-GIRAFE.COM

