

# La Communication Non Violente



# Table des matières

<b>I - Objectifs</b>	<b>3</b>
<b>II - Introduction</b>	<b>4</b>
<b>III - L'assertivité</b>	<b>5</b>
<b>IV - Les Barrages à la Communication</b>	<b>6</b>
<b>V - Exercice : Détermine de quel barrage à la Communication fait référence les différentes réponses suivantes.</b>	<b>7</b>
<b>VI - La Communication Non Violente</b>	<b>8</b>
1. Exercice : Communication Non Violente : qu'est-ce que c'est ?.....	8
2. La girafe et le chacal : deux symboles.....	8
<b>VII - Le langage girafe et le langage chacal</b>	<b>9</b>
<b>VIII - Exercice : Le niveau « O » pour Observation</b>	<b>10</b>
<b>IX - Mise en pratique</b>	<b>11</b>
1. Réponds à ton collègue en suivant tous les niveaux de l'OSBD avec le langage girafe ou le langage chacal (en fonction de ton groupe) .....	11
<b>X - Conclusion</b>	<b>14</b>

# Objectifs

---



A la fin de la leçon, vous serez capable de :

- définir la communication non violente
- décoder le langage chacal et le langage girafe
- savoir utiliser la méthode OSBD

Je suis jeune enseignant.e et lors d'une séance de plan de pilotage, mon collègue plus expérimenté ne me prend pas au sérieux et me rabaisse avec des remarques. Il ne me laisse pas l'occasion de m'exprimer et cette situation devient pesante. Comment lui exprimer avec la CNV mon mécontentement ?

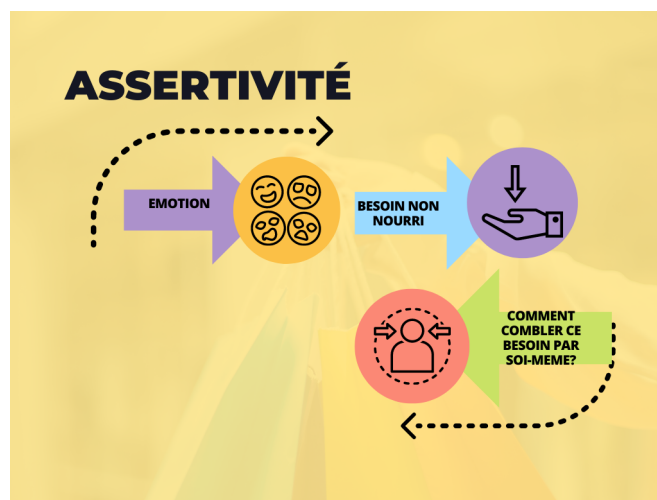
# L'assertivité



## Rester authentique sans s'écraser et sans écraser les autres

Il y a 3 axes :

- affirmation de soi et confiance en soi
- reconnaître ses pensées, besoins et émotions comme légitimes
- self love (on se respecte soi-même et on s'apporte l'amour dont on a besoin)



# Les Barrages à la Communication

---



**Bien qu'il y en ait 12, nous nous concentrerons sur 6 barrages à la communication selon Gordon en vue de préparer l'évaluation.**

- Ordonner, commander, exiger
- Rassurer ( « ce n'est rien, ça passera »)
- Faire diversion
- Jugement
- Interprétation
- Proposition d'une solution

## **Exercice : Détermine de quel barrage à la Communication fait référence les différentes réponses suivantes.**

---



« Il faut être fou pour faire le métier de prof ! Rien que des côtés négatifs ! »

Réponse barrage : « Tu exagères ! Il n'y a pas que des mauvais côtés à ce métier. »

- ☐ Jugement
- ☐ Interprétation
- ☐ Proposition d'une solution

# La Communication Non Violente



## 1. Exercice : Communication Non Violente : qu'est-ce que c'est ?

Comment peut-on définir la Communication Non Violente ?

- ☐ stratégie de guerre
- ☐ une manière de communiquer quotidiennement en privé ou professionnellement

## 2. La girafe et le chacal : deux symboles

### Girafe et chacal

La girafe symbolise le langage du cœur.

Le chacal est celui/celle qui n'utilise pas la CNV.

### La Communication Non Violente



#### Définition

Selon Marshall Rosenberg la CNV est une « combinaison d'un langage, d'une façon de penser, et d'un savoir-faire en communication. »

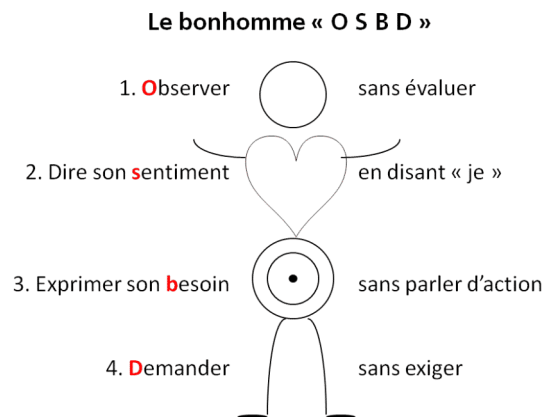


# Le langage girafe et le langage chacal



**Dans chaque chacal, se cache une girafe...**

Le principe de l'OSBD



## Exercice : Le niveau « O » pour Observation

---



Comment répondre à mon collègue au niveau « O » de l'OSBD avec la CNV ?

- ☐ Tu remets en doute mes compétences et ma crédibilité.
- ☐ Nous avons ce plan de pilotage en commun. Nous avons participé ensemble aux différents ateliers et mises en commun. Je peux exprimer, sur cette base, un avis éclairé.

# Mise en pratique



Passons maintenant à l'action...

## 1. Réponds à ton collègue en suivant tous les niveaux de l'OSBD avec le langage girafe ou le langage chacal (en fonction de ton groupe)

Aide toi de ces ressources

Langage girafe	Langage chacal
<b>Je reconnais l'existence d'un choix</b>	<b>Je nie l'existence d'un choix</b>
Je choisis de, je veux, je peux, il y a de nombreuses possibilités pour répondre aux besoins	Je dois, il faut, je ne peux pas, il n'y a qu'une seule possibilité...
<b>J'ai une impression d'abondance</b>	<b>J'ai une impression de rareté</b>
Il y a assez pour tous si nous partageons, on peut satisfaire les besoins de tous, c'est toi et moi	Il n'y en a pas assez pour tout le monde, on ne peut pas satisfaire les besoins de tous, c'est toi ou moi
<b>J'observe et j'exprime</b>	<b>J'évalue et je juge</b>
Je vois, j'entends, je me rappelle	Voici ce qui s'est passé...tu es trop, il est idiot,...
<b>Je prends la responsabilité de mes sentiments et de mes besoins</b>	<b>Je fais des reproches aux autres et à moi-même</b>
Je me sens...parce que j'ai besoin...	Je me sens ... parce que tu ...
<b>Je demande ce que je voudrais</b>	<b>J'exige</b>
Voici ce que j'aimerais, si tu es d'accord	Tu dois...si tu ne le fais pas...
<b>J'écoute avec empathie</b>	<b>J'écoute de manière sélective</b>
Est-ce que tu te sens... ? Parce que tu as besoin ... ?	Je suggère, je fais la leçon, je débats, je résous, j'analyse.
Source : « Parents respectueux, enfants respectueux » de Sura Hart et Victoria Kindle Hodson	

ÉTAPES	SANS RESPECTER LA CNV	EN RESPECTANT LA CNV
OBSERVATION	Tu évites toutes les réunions de projet qu'on avait fixées.	Nous avons un projet commun à rendre dans 3 semaines. Nous avons choisi ensemble les dates de réunion de travail. Sur les 3 dernières, j'ai travaillé seul.
SENTIMENT	Je sens bien que tu préfères me laisser tout gérer tout seul mais c'est notre responsabilité ce projet !	Je suis sous pression...
BESOIN	J'ai besoin que tu fasses ta part de travail.	...car j'ai besoin d'avoir confiance dans les engagements pris par chacun.
DEMANDE	Alors pense un peu à moi et implique-toi dans ce projet.	Je te propose de refaire un tour des agendas pour que je sois rassuré sur le reste du projet.
ÉCOUTE ATTENTIVE	Mais bien sûr que j'assume ma part de ce projet, j'ai déjà fait plein de recherches en plus.	Tu es tendu car tu voudrais pouvoir avoir confiance en notre collaboration ?

## Formuler ses émotions et ses besoins par la CNV (OSBD)

### 1. Lorsque mes besoins sont satisfaits, je peux me sentir :

admiratif	ému	paisible	<i>ou bien plein..</i>
alerte	en effervescence	passionné	d'amour
amoureux	en harmonie avec..	ragaillardi	d'affection
amusé	en extase	rassasié	d'appréciation
apaisé	en sécurité	rassuré	d'ardeur
attentif	enchanté	ravi	de chaleur
aux anges	encouragé	reconnaissant	de compréhension
béat	enjoué	régénéré	de douceur
bien disposé	enthousiaste	regonflé	d'énergie
bouleversé	étonné	réjoui	d'entrain
calme	éveillé	remonté	d'espoir
captivé	exalté	revigoré	de ferveur
charmé	excité	satisfait	de gratitude
comblé	fasciné	serein	de pétulance
confiant	fier	soulagé	de tendresse
content	frémissant (de joie, de surprise)	stimulé	de zèle
curieux	gai	stupéfait	
de bonne humeur	heureux	submergé (de joie)	<i>ou bien encore</i>
décontracté	hilaré	sûr de moi	<i>d'humeur..</i>
délivré	inspiré	surexcité	aventureuse
détendu	intéressé	surpris	câlène
ébahi	intrigué	touché	enjouée
ébloui	joyeux	tranquille	espiègle
égayé	léger	transporté de joie	exubérante
électrisé	libre	vibrant	insouciant
émervillé	libre	vivant	pétillante
émoustillé	optimiste	vivifié	

### 2. A l'inverse, lorsque mes besoins ne sont pas satisfaits, je peux me sentir :

à bout	dégouté	fatigué	peiné
abasourdi	de mauvaise humeur	fragile	perplexe
abattu	démoralisé	frustré	perturbé
accablé	démuni	furieux	pessimiste
affligé	dépassé	géné	piqué au vif
agacé	dépit	glacé de peur	piteux
agité	déprimé	haineux	préoccupé
alarmé	dérouté	hésitant	remonté
amer	désabusé	honteux	résigné
angoissé	désemparé	horrifié	sceptique
anxieux	désenchanté	horripilé	secoué
apeuré	désenchanté	impatient	sensible
atterré	désespéré	impuissant	seul
attristé	désolé	incommodé	sidéré
blessé	désorienté	inquiet	soucieux
bouleversé	déstabilisé	insatisfait	soupçonneux
cafardeux	détaché	instable	stupéfait
chagriné	écoeuré	intrigué	surexcité
choqué	effaré	irrité	sur le qui-vive

Source : "Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)", Marshall Rosenberg

confus	effrayé	lourd	surpris
consterné	embarrassé	mal à l'aise	terrifié
contrarié	ému	mal assuré	tourmenté
coupable	en colère	malheureux	transi
craintif	énervé	mécontent	tremblant
crispé	ennuyé	méfiant	triste
débordé	épuisé	mélancolique	troublé
déconcentré	exaspéré	navré	ulcéré
découragé	excédé	nerveux	vexé
déçu	excité	paniqué	vidé
défait	fâché	pas intéressé	

### Les adjectifs qui expriment davantage notre interprétation des actes d'autrui que ce que nous ressentons :

abandonné	entraîné	menacé	piégé
attaqué	exploité	méprisé	provoqué
bousculé	humilié	mesestimé	rabaisé
bridé	ignoré	négligé	rejeté
coincé	incompris	obligé	surchargé
contraint	indésirable	pas apprécié	trahi
déconsidéré	maltraité	pas entendu	trompé
délaissé	manipulé	pas soutenu	utilisé
dévalorisé	materné	persécuté	

### 3. Parce que j'ai BESOIN de :

<b>Besoins physiologiques :</b> abri air eau chaleur expression sexuelle mouvement, exercice nourriture protection contre les agents qui menacent la vie : virus, bactéries, insectes, prédateurs, ... repos toucher, contact physique	<b>Interdépendance :</b> acceptation amour appartenance chaleur humaine compréhension confiance délicatesse, tact empathie honnêteté, sincérité proximité respect sécurité (affective, matérielle, etc) soutien	<b>Intégrité :</b> authenticité créativité estime de soi recherche de sens  <b>Communauté spirituelle :</b> beauté harmonie inspiration ordre paix  <b>Jeu :</b> amusement rire
<b>Autonomie :</b> - liberté de choisir mes rêves, mes projets de vie, mes valeurs - liberté de choisir un plan d'action pour réaliser mes rêves, mes projets, mes valeurs	<b>Célébration :</b> - célébrer la création de la vie et les rêves réalisés - célébrer le deuil des êtres chers, des ambitions déçues, etc.	

"Quand je vois .... (Observation) , je me sens... (Sentiment), parce que j'ai besoin de... (Besoin), et j'aimerais .... (Demande)"

Source : "Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)", Marshall Rosenberg

**L'OSBD**

Quand je vois ..... (Observation), je me sens .....  
 (Sentiment) ....., parce que j'ai besoin de ..... (Besoin) et  
 j'aimerais ..... (Demande).

**La graine négative**

Lorsqu'on reste au niveau des pensées et qu'on se lance la balle. Balle qui est gardée des deux côtés puis relancée à d'autres personnes, qui elles-mêmes la gardent et la relancent... (ex : méchanceté transmise de personne en personne). Il faut savoir exprimer et débloquent les sentiments négatifs sans semer cette graine.

## Conclusion

---



La CNV permet de s'exprimer de manière respectueuse et authentique.

L'OSBD est une technique visant à décrire les faits, nos sentiments, nos besoins et à formuler une demande.

La girafe représente l'écoute, l'expression du cœur et le chacal est tout ce qui est anti-CNV.