

La gestion humaine dans une Oasis

Vivre la bienveillance et l'authenticité grâce à la Communication NonViolente®

Atelier animé par Sophie Rousseau
formatrice certifiée par le CNVC

3 octobre 2015 – l'Arche de Saint-Antoine (Isère)

sophie.rousseau1212@orange.fr

06 17 01 29 31



3 postulats clés de la CNV*

- **Chaque femme, chaque homme aime contribuer au bien être de l'autre, plus que tout autre chose si elle/il n'est pas obligé(e)**
- **Chaque personne fait de son mieux à chaque instant pour se rendre la vie belle, autrement dit pour nourrir ses besoins... (même si parfois, la manière utilisée n'est pas au service de la vie)**
- **Chacune, chacun se porte mieux quand elle/il obtient des choses par coopération plutôt que par la force, domination, confrontation**

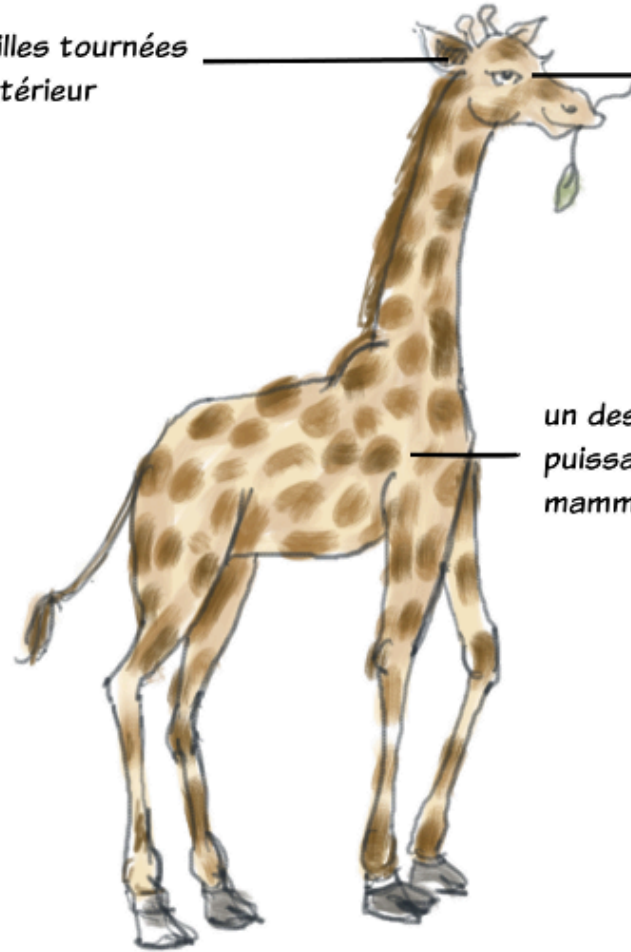
*** *Communication NonViolente®***

La CNV ou langue girafe ou langue du cœur

Des oreilles tournées
vers l'extérieur

un regard qui voit
loin...

un des coeurs les plus
puissants parmi les
mammifères.





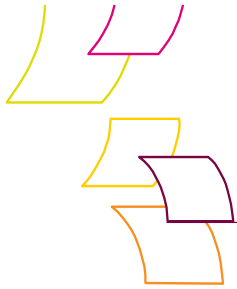
Quelques obstacles à la communication

Nous avons été éduqués à penser que :

- « certaines choses sont bien, d'autre mal » ;
- « certaines choses sont vraies, d'autres fausses »
- « c'est l'autre qui est responsable si je m'énerve... »
- « je n'ai pas le choix, il faut bien que je fasse ça »
- etc

Nous avons ainsi pris des habitudes de communiquer (voir page suivante) génératrices d'inconforts voire de tensions pour nous et notre entourage.

Lorsque nous interagissons dans l'intention de vouloir convaincre, de prouver que l'on a raison et que l'autre a tort, lorsque nous « cristallisons » notre attention sur ce qui s'est passé sur un mode « reproches, jugements, accusations », nous ne créons pas les conditions qui favorisent un espace d'échanges équilibré ou chacun(e) peut être entendu(e) et reconnu(e) dans ce qu'il/elle vit, où la coopération et l'interdépendance (notre état naturel) se vivent de manière respectueuse et harmonieuse.



Quelques obstacles à la communication

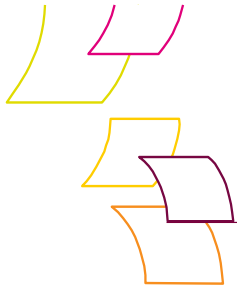
Quelques habitudes de langage qui peuvent entraver la qualité de la relation

Jugements	Bien, mal, vrai, faux
Interprétations, Impressions	J' ai le sentiment, je pense que...
Comparaisons	Plus, moins, mieux, meilleur
Etiquettes	Je suis, tu es comme ci...
Généralisations	Toujours, jamais
Dualité	Ou/ou, blanc/noir, oui/mais
Reproches	Ma faute, ta faute
Déni de la responsabilité	Il faut, je dois, c' est obligé...
Exigences...	Menaces, culpabilisations...

Ce langage coupé de la vie, nous l'appelons langage chacal

Nous parlons chacune, chacun ces la langue chacal et la langue girafe ; laquelle choisissons-nous pour servir au mieux notre intention ??





L'intention de la CNV

Créer une qualité de relation

à moi-même et aux autres êtres vivants

afin de

satisfaire les besoins fondamentaux de chacun,

de manière harmonieuse et pacifique



Le processus de communication

Faits / Observation

Je décris de manière factuelle la situation à laquelle je me réfère

Quand...

Sentiments

Je décris ce que j'éprouve ici et maintenant, en lien avec la situation décrite

Je me sens...

Besoins

J'exprime les besoins qui cherchent à être nourris (non satisfaits) ou qui sont satisfaits

Parce que j'ai besoin de...

Demande / Action

Je prépare une demande à moi-même, à un interlocuteur, en termes d'action concrète, positive, réalisable ; une action ou une parole découlant d'un des besoins que je viens de repérer

Ce que je fais ou me dis, ce que je vais demander à, ce que je te demande...

Quelques sentiments

Fort Charmé
Passionné
Energique
Sûr Confiant
Créatif
Curieux
Audacieux
Calmé
Triomphant
Fier
Imperturbable
Vivant
Réjoui
Captive
Serein
Léger
Sympathique
Gratifié
Optimiste
Inspiré
Ouvert
Chaleureux
Posé
Gai
Dynamique
Enthousiaste
Humble
Attentif
Sécurisé

Quand nos besoins
sont nourris

Quand nos besoins ne sont
pas nourris

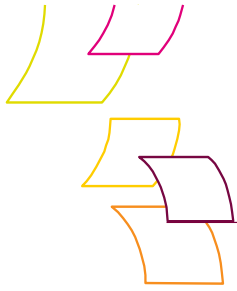
Inhibé
Déçu
Confus
Nerveux
Angoissé
Surpris
Contrarié
Pessimiste
Embarrassé
Passif
Froid
Démoralisé
Prudent
Antipathie
Insecure
Timide
Vulnérable
Furieux
Méfiant
Agacé
Evasif
Fatigué
Distant
Stressé
Incertain
Hésitant
Crispé

Quelques besoins

Confiance
Soutien
Participation
Beauté
Contribution
Evolution
Mouvement
Inspiration
Authenticité
Réalisation
Intégrité
Considération
Appréciation
Proximité
Empathie
Préservation
Expression
Recevoir
Autonomie
Sécurité
Alimentation
Créativité
Acceptation
Sincérité
Protection
Repos
Stimulation
Respiration
Ressourcement
Apprentissage

Jeux
Donner
Liberté
Choix
Honnêteté
Participation
Beauté
Contribution
Evolution
Mouvement
Inspiration
Authenticité
Réalisation
Intégrité
Considération
Appréciation
Proximité
Empathie
Préservation
Expression
Recevoir
Autonomie
Sécurité
Alimentation
Créativité
Acceptation
Sincérité
Protection
Repos
Stimulation
Respiration
Ressourcement
Apprentissage

Orientation
Harmonie
Partage
Compréhension
Croissance
Réconfort
Célébrer
Bien-être
Respect
Appartenances
Paix
Apprentissage
Proximité
Empathie
Préservation
Expression
Recevoir
Autonomie
Sécurité
Alimentation
Créativité
Acceptation
Sincérité
Protection
Repos
Stimulation
Respiration
Ressourcement
Apprentissage



Applications concrètes dans une Oasis

- **Créer du « Nous » par la pratique de la célébration**

Célébrer ensemble les moments joyeux, les étapes du projet abouties, les anniversaires... La pratique de la célébration CNV consiste à reconnaître et à se réjouir des besoins nourris ; cela permet, outre de partager d'agréables moments, de consolider les relations, de souder le groupe et de raviver les élans tout au long du projet.

- **Consolider ses compétences en communication pour être pleinement soi-même**

La pratique de la Communication NonViolente aide à mieux se connaître, à savoir ce qui est juste pour soi et ce qui ne l'est pas. Lorsque nous savons ce que nous voulons, nous pouvons faire des demandes, dire oui ou non en conscience. C'est une clé pour être pleinement heureux de vivre ensemble dans le respect de soi-même. Par ailleurs, cela aide énormément à tisser des relations basées sur l'écoute, la sincérité, la bienveillance avec les habitants et les interlocuteurs externes à l'Oasis.

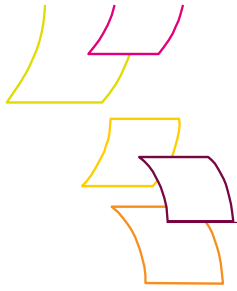
- **Prévenir les tensions**

Lorsqu'une tension émerge dans la relation à l'autre, il est urgent de ralentir et de s'offrir à soi-même un espace de clarification pour identifier ce qui se passe ; nous appelons cela l'auto-empathie. C'est un moment clé : savoir revenir à soi-même, écouter et clarifier ce qui est touché en soi... cela va nous apaiser et nous permettra de garder notre calme, notre fermeté et notre bienveillance lorsque ce sera le moment d'aller voir notre interlocuteur et de partager avec lui ce que nous vivons.

A titre collectif, nous suggérons d'instaurer des « espaces de régulation » ou régulièrement les habitants s'interrogent sur le vivre ensemble. « Sommes nous satisfaits de ce que nous vivons ensemble ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Que souhaitons-nous garder ? Que souhaitons-nous faire évoluer et comment ? ». Mettre des mots sur cela permet de prévenir l'arrivée des conflits.

- **Gérer les conflits**

La médiation CNV, en présence d'un médiateur, peut aider à recréer du lien entre personnes en conflit.



L'auto-empathie

J'accueille ce qui est vivant en moi, je ressens, j'écoute ce qui est important pour moi, je prends la responsabilité de ce que je vis

Observation
Ce que j'observe

Sentiment
Ce que ça me fait

Besoin
Ce dont j'ai besoin

Demande
Une action qui satisfait mes besoins

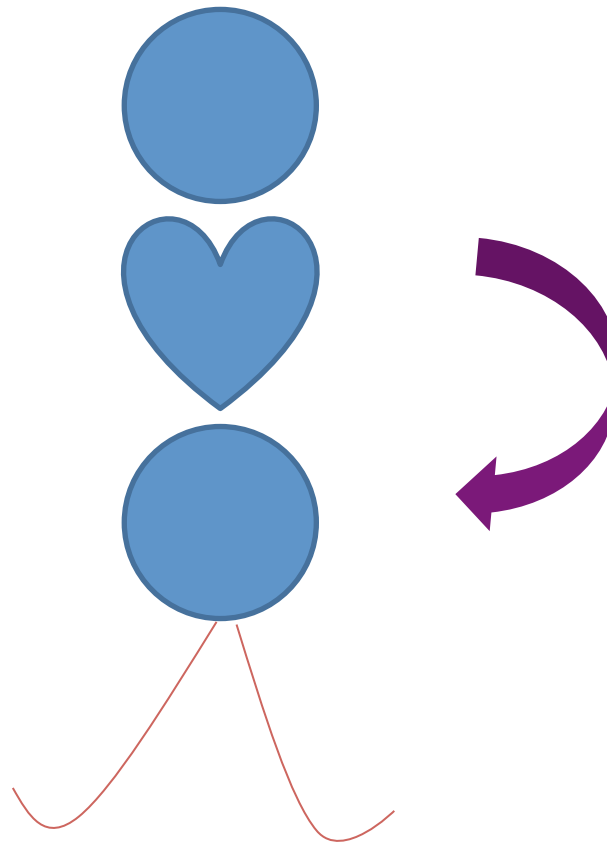
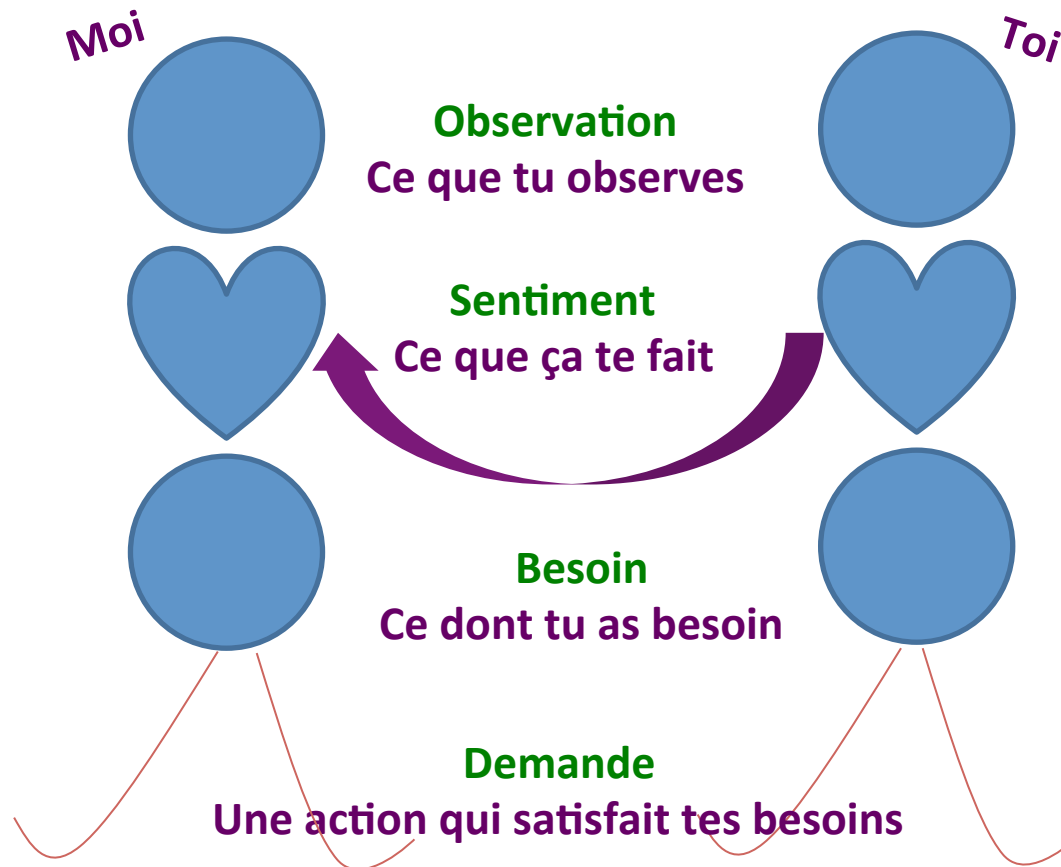
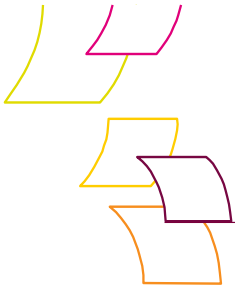


Schéma de Hélène Domergue Tappolet

L'écoute empathique

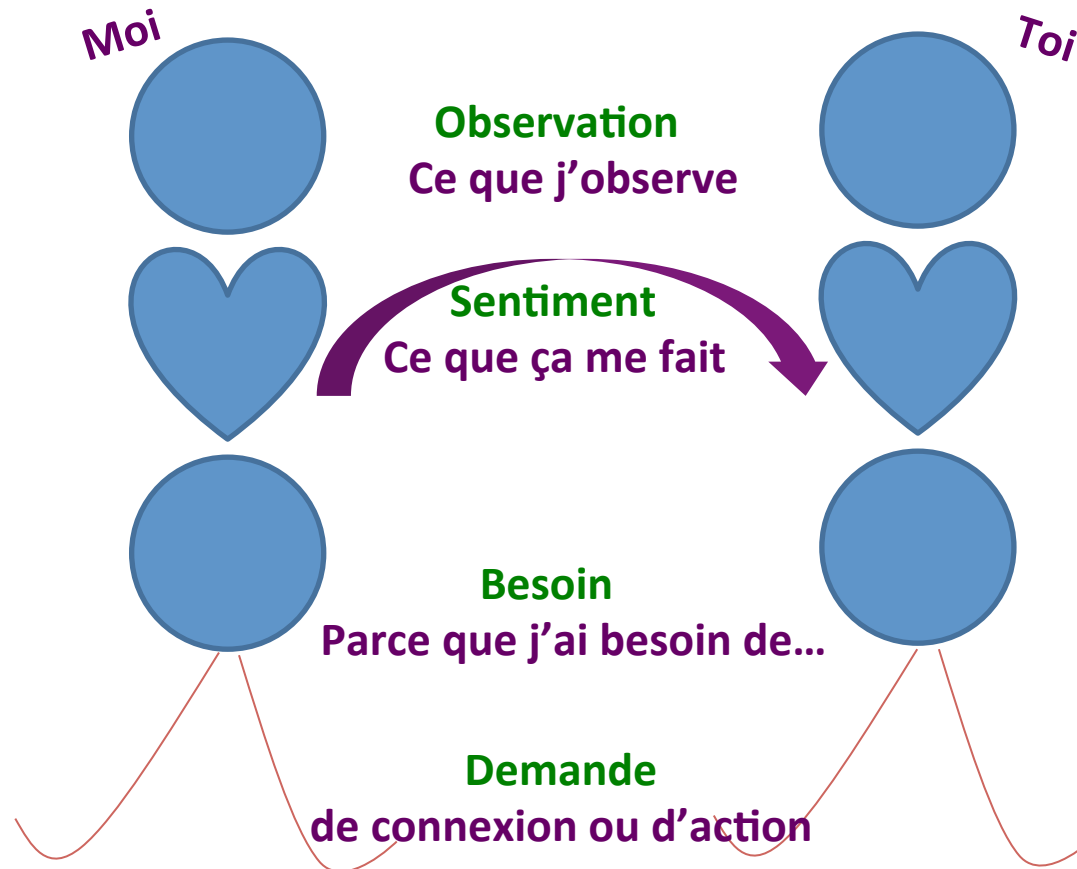
L'accueil de ce qui est vivant chez mon interlocuteur





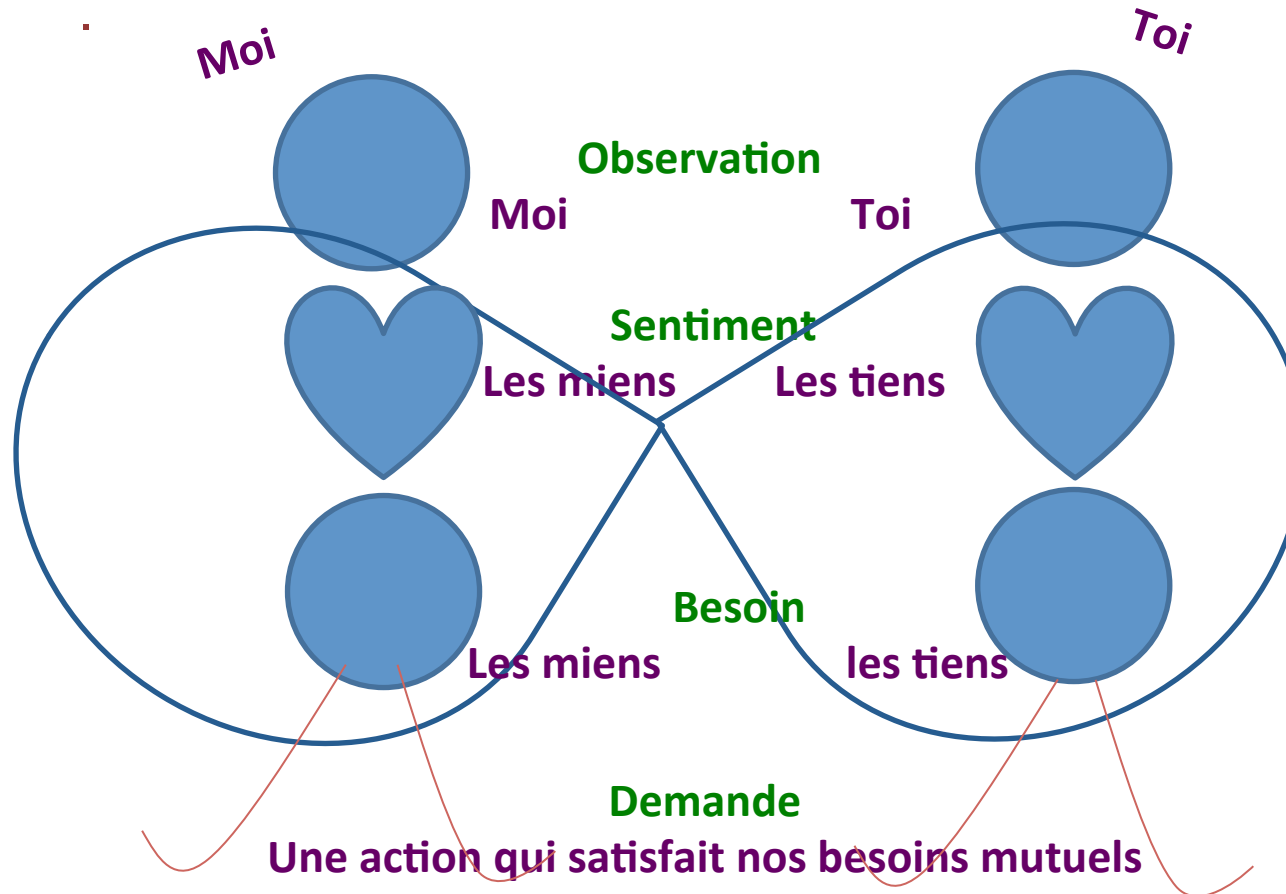
L'expression authentique

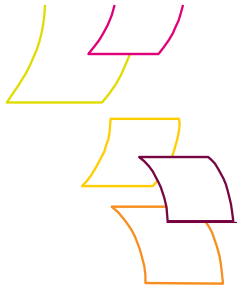
J'exprime ce qui est présent pour moi : ce que je vois, entends, observe... mes sentiments et besoins, ma demande.



La danse du dialogue

Partager au niveau des sentiments et besoins avant de trouver une solution : la relation avant l'action !





Pour aller plus loin

- **« Quand la girafe danse avec le chacal »**

Serena Rust - Jouvence

- **« Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) »**

Marshall B. Rosenberg - La Découverte

- **« Cessez d'être gentil, soyez vrai ! »**

Thomas d'Ansembourg - Les éditions de l'homme

- **« Dénouer les conflits par la Communication Non Violente »**

Marshall B. Rosenberg – Jouvence

- <http://www.cnvformations.fr/>

- <http://nvc-europe.org/SPIP/-Association-Communication-Non->

- <http://fr.nvcwiki.com/index.php/Accueil>