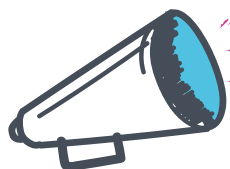




TON GUIDE DE LA

COMMUNICATION NON VIOLENTE



bafa.ufcv.fr



Suis-nous sur
Génération Bafa !

VOUS AVEZ DIT «COMMUNICATION NON VIOLENTE» ?

La communication non violente (CNV) est une méthode basée sur la bienveillance, qui facilite les échanges et la résolution des conflits. En ACM, elle peut être un véritable atout pour accompagner son équipe !

La communication non violente est un processus de communication élaboré par Marshall B. Rosenberg. Selon son auteur, ce sont « *le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant.* ».

Ce guide vous propose de suivre la démarche pas-à-pas avec votre équipe.

LA DÉMARCHE



01
Me connaître,
connaître mes
besoins

02
Prendre **conscience**
de l'autre / ses besoins

03
Identifier les enjeux
et le cadre de la
relation

04
Comprendre
et accueillir les
émotions

05
Mettre en œuvre une
écoute
empathique

06
Repérer,
comprendre et faire
face au **conflit**

05 BIS
La pratique de
l'attention

Me connaître, connaître mes besoins

CONSTAT

Entretenir des relations saines et sereines nécessite d'avoir une bonne connaissance de soi. En effet, mieux je me connais, plus je suis en mesure d'identifier mes besoins et, ainsi, de connaître mes limites, mes forces, mes atouts pour un groupe... Je serai davantage à l'écoute de moi-même. Me connaître est la première étape dans la relation à l'autre.

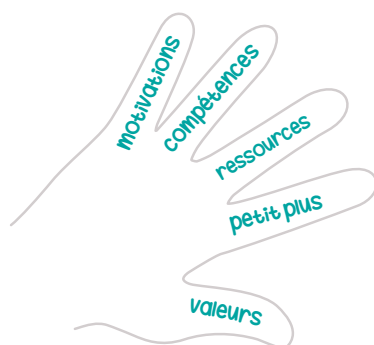
Au sein d'un ACM, cet atelier peut être initié lors de la première réunion.

ATELIER

Dessiner une paume de main et y inscrire ce que j'apporte au groupe :

- # Mes motivations
- # Mes compétences
- # Mes ressources
- # Mon petit plus
- # Mes valeurs

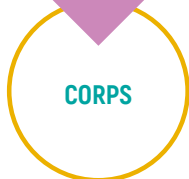
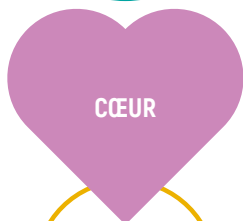
Puis échanger par petits groupes sur les différents items.



REMARQUES

Cet exercice peut amener la prise de conscience qu'il n'est pas évident de s'interroger sur soi et moins encore d'en parler à d'autres. Se pose la question du regard que nous portons sur nous-mêmes et / ou du regard que les autres portent sur nous.

Prendre conscience de l'autre / ses besoins



ENVIRONNEMENT

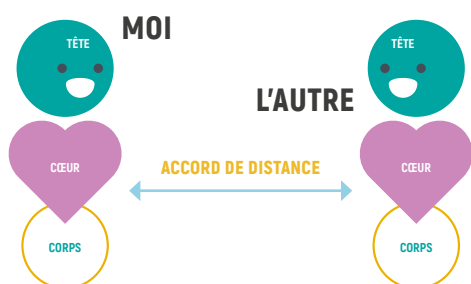
L'APPROCHE TÊTE-CŒUR-CORPS, FONDEMENT DE LA PÉDAGOGIE POSITIVE

Je prends conscience que chaque être humain est constitué d'une tête avec laquelle il pense, d'un cœur avec lequel il ressent et d'un corps avec lequel il agit et qui a des besoins. Le tout repose sur son vécu, son milieu, ses croyances, son éducation. Si j'ai conscience de cela, je peux alors entrer dans une relation consciente et ainsi, me rendre disponible pour interagir.

Identifier les enjeux et le cadre de la relation

CONSTAT

La relation a besoin de temps pour se construire. Pour entrer dans une interrelation paisible, je dois construire un cadre bienveillant qui tienne compte de cet ensemble et accorder la distance nécessaire entre nous.



Pour ce faire, je vais poser un cadre sécurisant, garant du groupe...

ATELIER

En démarrage de réunion, présenter le schéma ci-contre, puis le groupe définit ses règles du jeu.

Règles de base de la communication non violente :

- # **Je parle en disant « je »** : je m'engage, donne mon avis, exprime mon ressenti, donc j'utilise « je ».
- # **On ne se coupe pas la parole** : on s'écoute, on parle chacun son tour.
- # **Respect / confidentialité.**
- # **Bienveillance** : écoute empathique
- # **Priorité à l'expression du dérangement** : si je ne suis pas en accord avec ce qui vient d'être formulé, je l'exprime. Ainsi, je ne reste pas avec un ressenti négatif.
- # **Libre implication** : pas d'obligation de participation.



24

Comprendre et accueillir les émotions

CONSTAT

UNE ÉMOTION, C'EST QUOI ?

Une émotion est indiscutable.

« Une émotion est une réaction automatique qui jaillit brusquement, qui nous surprend souvent, qui est de courte durée (quelques minutes), qui se traduit corporellement et physiologiquement » - Catherine Gueguen (pédiatre formée à l'haptonomie et à la CNV).
Ce sont les sensations physiques qui nous permettent de les identifier.

Les 6 émotions primaires :

SURPRISE



DÉGOÛT



COLÈRE



TRISTESSE



PEUR



JOIE



UNE ÉMOTION, ÇA SERT À QUOI ?

Les émotions sont des voyants lumineux sur un tableau de bord qui servent à nous informer que quelque chose ne nous convient pas ou n'est pas bon pour nous. Elles nous informent d'un dysfonctionnement.

Lorsqu'un voyant s'allume au rouge, un besoin n'est pas satisfait.

Prendre conscience de ses émotions, de leurs raisons d'être et de ce qu'elles créent en nous, nous permet de mieux y faire face.

ATELIER

À la recherche de mes besoins – émotions !

Exercice à faire par 2.

- # Je choisis une situation qui me met (m'a mis) en colère,
- # J'évoque à un partenaire cet événement avec précision,
- # Je définis l'élément déclencheur, l'émotion qui m'agite, le besoin frustré,
- # Mon partenaire m'accompagne dans mon cheminement par son écoute et sa présence.
« Quel est mon besoin frustré derrière mon agacement ? »
- # Je tente de définir les moyens qui peuvent m'aider à sortir de ma colère de manière objective.

Proposition d'atelier avec un public d'enfants :

- # Placer des cartes « émotion » au sol,
- # Marcher en silence et au « top », chaque enfant s'arrête devant une image,
- # Chacun écoute ce qu'il ressent face à cette émotion.



Mettre en œuvre une écoute empathique

CONSTAT

L'EMPATHIE, C'EST QUOI ?

C'est se mettre dans les chaussures de l'autre – mais je ne prends pas ses ampoules !

C'est une capacité à « entrer dans le monde de l'autre », tout en restant émotionnellement distant.

JE PRIVILÉGIE

L'attention, le regard
Le silence
La distribution de parole
La reformulation
La gestuelle
La clarification
« Je comprends »
L'observation des attitudes, expressions, synergies, regards

J'ÉVITE DE

Juger
Couper la parole
Donner des conseils
Prendre position
Donner mon opinion
Parler
Influencer l'autre
Regarder ailleurs
Questionner



ATELIER

Par deux :

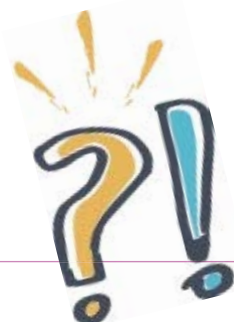
- # Poser une quinzaine d'images ou de photos sur la table (ex : jeu Dixit).
- # A choisi une image, puis explique à B pourquoi il l'a choisi. B regarde et écoute.
- # Une fois que A a parlé, B reformule.
- # A dit si c'est ok ou pas pour lui, sinon il argumente.

Le groupe échange sur les difficultés rencontrées dans cet exercice. On se rend compte qu'écouter n'est pas chose aisée.

La pratique de l'attention

ÊTRE ATTENTIF C'EST

Grâce à ses 5 sens, entrer en pleine conscience. Se laisser aller à ce que l'on ressent. On ne cherche pas à être immobile mais à penser à ce qu'il se passe en nous.



ATELIER

Je choisis, dans une boîte, un petit galet (caillou, bille) et le mets au creux de ma main. Un « texte pour relaxation guidée » est lu. Je suis invité-e à me laisser guider par la voix et à me rendre dans un endroit où je me sens bien. A la fin du texte, je transporte mon « endroit » dans mon petit galet pour pouvoir y retourner aussi souvent que souhaité.



Repérer, comprendre et faire face au **conflit**



CONSTAT

À CHACUN SA RÉALITÉ

Trois types de comportement sont adoptés face aux conflits :

- # **La fuite** (alarme),
- # **La lutte** (résistance),
- # **L'inhibition** (épuisement).

L'assertivité est « l'attitude dans laquelle on est capable de s'affirmer tout en respectant autrui. Il s'agit de se respecter soi-même en s'exprimant directement sans détour, mais avec considération » Cannio et Launer.

Des pistes pour développer son assertivité : croire en soi / accepter le fait qu'on ne peut pas changer les autres / préférer la résolution de problèmes à l'autodéfense / éviter les mots négatifs ou qui traduisent des sentiments d'infériorité / dire « je » et être factuel / exprimer ses sentiments / oser / dire « oui » ou « non » si voulu.

LES 4 ÉTAPES DE LA CNV

Observer sans jugement

Sans exagération... Attention à l'utilisation des adverbes « souvent » et « toujours ».

Exprimer mes sentiments et écouter ceux de l'autre

Exprimer mes besoins et reconnaître ceux de l'autre

Formuler une demande claire et concrète (qui tient compte de mes besoins ET de ceux de l'autre)

Les qualités d'une vraie demande : je m'adresse à quelqu'un de précis. J'utilise un langage d'action positif.

ATELIER

En binôme, dire quelque chose de difficile avec la CNV.

Quel évènement déclenche mon envie de m'exprimer (Ex : Quand je vois, quand j'entends...)

Quels sentiments, émotions sont éveillés en moi ? (Ex : Je suis déçu-e, je ressens de la joie...)

Quels besoins génèrent ces émotions (Ex : Parce que j'ai besoin de...)

Quelles actions spécifiques je souhaite voir accomplir maintenant ? Par moi-même ou par l'autre. (Ex : Pourrais-tu me dire ... Serais-tu d'accord que...)

3 minutes par étape : Choisir un cas difficile / le préparer en CNV / le formuler à son binôme / recevoir le feedback.

ATELIER DE CO-CONSTRUCTION (2H)

1

**Recueil d'idées
en méthode
Post-it**

2

**Tri des idées
par affinités**

3

**Liste d'actions /
préconisations
en équipe**

4

Vote

5

**Définition d'un
plan d'action**

1 MÉTHODE POST-IT

Les participant-es sont invité-es à noter une idée par Post-it et déposer leurs idées sur deux panneaux différents selon les propositions suivantes :

Panneau 1 : ce que je voudrais comme outils / moyens pour moi en tant qu'animateur-riche et / ou pour l'équipe.

Panneau 2 : ce que je veux ou peux faire pour les enfants ou pour l'équipe en termes de contenus, démarches, méthodes et outils.

2 TRI DES IDÉES PAR AFFINITÉS

Les participant-es s'organisent en deux équipes, chacune autour d'un des deux panneaux. Ils et elles rassemblent les Post-it lorsque les idées se ressemblent et font émerger des propositions.

3 LISTE D'ACTIONS / PRÉCONISATIONS EN ÉQUIPE

Les participant-es exposent les différentes propositions dans un tableau et détaillent les différentes actions envisageables pour y répondre.

4 VOTE

Munis de gommettes, les participant-es votent pour les actions qui leur semblent prioritaires et réalisables.

5 PLANIFICATION D'UN PLAN D'ACTION

En équipe, faites ressortir les 4 à 5 actions principales et les noter dans un format succinct, par exemple une liste de puces.

Il est important d'intégrer ces actions dans le projet pédagogique de la structure et d'évaluer régulièrement leur avancée avec l'équipe d'animation mais également les enfants.

Afin que le projet fonctionne, il est indispensable d'intégrer toutes les parties prenantes : famille, personnel technique et pourquoi pas élu-es de passage... Enfin, les règles définies ensemble devraient être affichées à l'entrée de la structure.