

LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

Niveau 1

Mai 2018

LES PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

LES OBJECTIFS

- Découvrir le processus en quatre étapes de la CNV
- Se sensibiliser aux compétences à acquérir pour pratiquer la CNV dans le milieu professionnel et/ou dans sa vie personnelle
- Expérimenter la posture de « communiquant CNV »
- Améliorer sa qualité d'écoute et de compréhension, envers soi-même et envers l'autre
- Développer son esprit de collaboration et sa créativité dans les relations interpersonnelles

LE CONTENU

1^{ère} séquence : S'approprier le processus de la communication non-violente

- Développer l'observation objective de la situation
- Déceler les obstacles à une communication coopérative authentique
- Prendre le temps de la réflexion avant d'envisager une solution

2^{ème} séquence : Prendre en compte ses émotions et ses besoins

- Identifier des sentiments qu'éveille la situation
- Identifier des besoins liés à ces sentiments
- Formuler une demande en vue de satisfaire ces besoins

3^{ème} séquence : Renforcer ses capacités de communication : « écouter sans s'effacer et s'exprimer sans agresser »

- Décoder les différentes manières de recevoir un message
- Expérimenter l'empathie / l'auto-empathie

4^{ème} séquence : Désamorcer les conflits en évitant jugements et interprétation

- S'initier aux différenciations-clefs : observations / jugements, opinions, interprétations, sentiments / interprétations, besoins / demandes, demandes / exigences
- Oser l'expression authentique de ce que je vis, à partir de situations concrètes

5^{ème} séquence : S'ouvrir à l'autre et au dialogue

- Maîtriser l'écoute empathique de l'autre
- Exprimer des appréciations avec la CNV
- Exprimer un remerciement
- Etre avec l'autre, avec ses sentiments sans s'identifier à lui
- Réagir en faisant part de ce qui vit en nous (message je)

6^{ème} séquence : Exprimer des demandes

- Reconnaître une exigence ou une manipulation
- Demander clairement des actes positifs et concrets
- Dire et entendre un non

7^{ème} séquence : Développer un état d'esprit de collaboration

- Choisir la collaboration plutôt que la confrontation
- Expérimenter la danse du dialogue

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Pédagogie collaborative**
Partage de réflexions individuelles et/ou de groupe en équipe.
Analyse de situation
- **Pédagogie participative**
Mise en situation : exercices, cas d'école, cas réels.
Diagnostic collectif – Exposés
- **Pédagogie active et ludique**
Jeu
Tests et autodiagnosics
- **Présentation de concepts, d'outils, de techniques.**
Apports théoriques de l'animateur.
- **Accompagnement pédagogique**
Élaboration d'un plan d'action individuel