

Click to verify



Manuel de communication non violente exercices individuels et collectifs

Voici une nouvelle édition du livre compagnon du célèbre ouvrage "Les mots sont des fenêtres" d' Marshall Rosenberg, un guide pour mieux faire face à la colère, résoudre les conflits et améliorer vos relations aux autres. Son enfance marquée par des violences raciales et contrastant avec son environnement familial aimant l'a incité à se poser des questions sur les motivations qui poussent certaines personnes à agir avec violence, tandis que d'autres parviennent à conserver leur bienveillance. Cela l'a conduit à étudier la psychologie et à développer le processus de la Communication NonViolente (CNV) dans les années 60. Il dira : "La violence est l'expression tragique de besoins non satisfaits". Marshall Rosenberg, un psychologue américain né en 1934, a rencontré Michael Hakeem et Carl Rogers, qui ont influencé son parcours. Après avoir obtenu son doctorat en psychologie clinique en 1961, il a abandonné la pratique clinique pour se consacrer à la médiation dans les écoles et auprès des gangs. Il a fondé le CNVC (Centre for Nonviolent Communication) en 1984 et a voyagé dans le monde pour promouvoir la CNV. Marshall Rosenberg est décédé en 2015, laissant derrière lui des milliers de pratiquants passionnés partout dans le monde. There is no French or English term that can positively express the concept of ahimsa without using a negating particle, so Marshall Rosenberg chose to use "nonviolent" despite its imperfections. For Marshall Rosenberg, the goal of CNV is to foster the heart's momentum and connect with oneself and others, allowing natural benevolence to flow freely. Philosophically, CNV begins from the principle that our deep nature drives us to love, give, and receive in a spirit of benevolence. Neurosciences confirm this today (CNV and neurosciences, a need for shared reality, Heureux d'apprendre à l'école, Catherine Gueguen). The entire CNV approach aims to break free from habits that have disconnected us from our natural contribution and foster the emergence of natural benevolence. When Marshall Rosenberg picked up his guitar... We can imagine how powerful this process would be if integrated and applied at a larger scale in political, socio-economic, ecological domains. CNV is not just about improving individual relationships or those within small groups, although that's a happy consequence! Engaging in personal work, becoming aware of one's own beliefs, conditionings, needs, and limitations makes us more conscious and active citizens within our spheres and at a larger scale. By freeing ourselves from old schemas and thought systems, we participate in social change, its root. We contribute to the emergence of new modes of being and doing based on interdependence and cooperation. Two major types of communication cut off our momentum for giving from the heart. First, what can be interpreted as criticism. And then, what resembles or is similar to coercion. Marshall Rosenberg used the giraffe and jackal metaphors to symbolize two paradigms (different visions of the world). If you watch videos of CNV by Marshall Rosenberg, you may see the marionettes giraffe and chacal he used to explain these different modes of expression. The jackal represents our habitual way of expressing ourselves, conditioned since childhood. A communication mode based on judgments, morality, labels, demands, and denial of responsibility (it's the other person's fault: "I feel this way because YOU did that"). The giraffe, on the other hand, is the animal with the largest heart, which is essential for pumping blood to its brain. She symbolizes the language of benevolence and the heart. With her long neck, she can see far away. La Communication NonViolente est un outil pour nous aider à déconditionner notre langage habituel. Elle ne juge pas les modes de communication, mais invite à prendre conscience de nos interactions avec nous-mêmes et les autres. Le processus de conscientisation proposé permet d'aller vers un mode d'interaction gagnant-gagnant où les besoins de chacun sont pris en compte. Ce processus est basé sur quatre étapes : Observation, Sentiment, Besoin et Demande. L'Observation consiste à décrire la situation de manière objective, sans jugement. Le Sentiment nous amène à identifier comment nous nous sentons face à une observation, mais il est important de distinguer les véritables sentiments des jugements ou des émotions impliquant autrui. La troisième étape consiste à relier notre sentiment à un besoin fondamental, car nos besoins sont l'énergie qui nous pousse à agir. Enfin, la Demande est formulée de manière positive, concrète et précise, en exprimant ce que l'on souhaite voir se réaliser pour enrichir sa vie. La Communication NonViolente encourage à utiliser un langage qui décrit clairement les actions souhaitées et à exprimer ce que l'on veut plutôt que ce que l'on ne veut pas. Pour faciliter cette démarche, des listes de sentiments et de besoins sont proposées pour enrichir notre vocabulaire et clarifier nos émotions. Les besoins, dans ce contexte, sont considérés comme des manifestations universelles de la vie, communs à tous les êtres humains, tels que le besoin de nourriture, de mouvement ou de chaleur humaine. Il faut avoir un sens, une cohérence pour vivre. Il n'y a pas d'objets, de personnes liés à cela. On peut satisfaire nos besoins de différentes manières : voilà ce qu'on appelle des stratégies. Distinguons le besoin et la stratégie : j'ai besoin de manger. Je ne suis pas obligé de chocolat. Le chocolat, c'est une façon d'être nourri. Mais le chocolat peut également être une solution pour un autre besoin, comme du réconfort. La plupart d'entre nous n'apprenons pas à identifier nos besoins. Mais quand ces besoins ne sont pas satisfaits, on nous enseigne plutôt à regarder ce qui se passe chez les autres. C'est ainsi que l'on qualifie un enfant de paresseux si il ne prend pas sa veste au portemanteau comme nous le souhaitons, ou qu'on appelle un travailleur irresponsable si son travail n'est pas conforme à nos attentes. Ces évaluations sont des expressions indirectes de nos besoins non satisfaits. La Communication NonViolente est avant tout une intention, plutôt qu'un moyen d'exprimer : être connecté avec l'autre, établir une connexion qualité, et non avoir raison. La communication non violente (CNV) est un processus qui permet de trouver des solutions respectueuses pour chacun. Il est plus facile d'appliquer ce processus dans les relations "éloignées" ou peu impliquantes, mais il peut être plus compliqué dans les relations plus intimes comme avec nos amis, parents, enfants et amoureux. Les attentes élevées et les affects fortes peuvent rendre la communication difficile. Cependant, l'approche de la CNV peut aider à retrouver une qualité et profondeur de connexion en permettant d'exprimer ses frustrations et sa colère sans accuser l'autre, mais toujours en partant des besoins non rejoints. La Déclic CNV & éducation a choisi de ne pas transmettre la CNV aux enfants, mais d'outiller les adultes qui les accompagnent. En apprenant à identifier nos émotions et nos besoins, nous améliorons notre relation à nous-même et deviens davantage à l'écoute de nos aspirations, limites et schémas de pensées. La CNV est un outil formidable pour mieux se connaître et parfois même soigner les vieilles blessures émotionnelles. Marshall Rosenberg avait une vision engagée de la Communication NonViolente qui nous permet d'oeuvrer collectivement à une société plus juste et à un partage équitable des ressources. Célébrer nos réalisations est un moteur de changement social. Faisons en sorte que la célébration fasse partie intégrante de notre vie et qu'elle soit le point de départ de nos initiatives. Cet esprit de célébration nous donnera l'énergie dont nous avons besoin pour mener toutes les actions nécessaires au changement social. Consultez notre page Librairie. Des formations en Communication NonViolente (CNV) sont proposées pour apprendre à rester debouts avec des besoins insatisfaits dans un monde complexe et en crise. L'initiation à la CNV se fait en trois modules de base de deux jours, suivis d'autres modules thématiques pour approfondir son intégration. Pour en savoir plus, rendez-vous sur envformations.fr. Vous pouvez également rejoindre un groupe de pratique de CNV près de chez vous. La Communication NonViolente est souvent mal comprise comme étant uniquement gentille ou non violente. En réalité, c'est une pratique qui consiste à être assertif et à s'exprimer authentiquement tout en respectant l'autre. Elle nous apprend notamment à identifier nos limites propres et à les exprimer, quitte à être en désaccord. La CNV est symbolisée par la girafe, qui représente le langage empathique et l'écoute active. Lorsque nous mettons nos oreilles girafe, nous offrons une présence empathique à l'autre. Nous avons appris à interpréter rapidement les situations pour savoir si elles présentent un risque pour la satisfaction de nos besoins. Par exemple, on peut dire « il fait beau » plutôt que « il y a du soleil » ou « tu es égoïste » plutôt que « cela fait 3 semaines que je n'ai pas reçu d'appel de ta part ». Cependant, l'art de la Communication NonViolente (CNV) ne consiste pas uniquement à interpréter les situations, mais également à prendre en compte l'intention avec laquelle on partage son observation. Le livre "CNV : Pour une pratique d'écoute active et sensible" de Leu et Lucy est un guide complet pour les animateurs de groupe de pratique de la CNV (Communication Non-Violente). Discussion Activity 4: Work Practice Summary Examples of responses for the activity Alternative: Observation or Evaluation? Individual work practice summary Reading practice guide for the facilitator Activité 1: Four possible ways to understand a negative message Activité 2: "What is my need?" Examples of responses for the activity Alternative: Expressing emotions 5. Taking responsibility for one's emotions Work practice individual summary Reading practice guide for the facilitator Activité 1: Four components to incorporate into CNV language Activité 2: Expressing a demand to satisfy a need Examples of responses for the activity 6. Asking what contributes to our well-being Work practice individual summary Reading practice guide for the facilitator Activité 1: The power of empathy Activité 2: Exercising empathetic expression Activité 3: Role-playing exercise for empathy Examples of responses for the activity 8. The power of self-compassion Work practice individual summary Reading practice guide for the facilitator Activité 1: Relating to oneself with kindness Activité 2: Translating "I must" into "I choose" Examples of responses for the activity The guide for the animator contains examples of responses to certain scenarios, such as identifying thoughts like "I must" or using force in a specific context. The exercises include individual practical work and reading summaries, with the guide serving as a reference. An activity involves responding to someone in distress, while another requires translating internal dialogue into words. A non-violent communication (CNV) exercise involves expressing gratitude towards others, sharing personal practices, and cultivating appreciation for oneself. The annex suggests continuing CNV practice through various methods, such as setting up a 14-month program or exploring additional educational resources.