



Mouvement pour une Alternative Non-violente Mouvement pour une Alternative non-violente Orléans

man.orleans@nonviolence.fr - 02 38 61 17 81 - [http:// nonviolence.fr/Orleans](http://nonviolence.fr/Orleans)

Journée d'initiation à la communication non-violente

Samedi 10 novembre 2018

La communication non-violente, qu'est-ce que c'est ?

- L'objectif de la CNV est d'établir une relation de qualité fondée sur la sincérité et l'empathie.
- L'énergie qui nous motive est de rendre notre vie et celle des autres plus belle, en entendant nos besoins profonds et ceux des autres, en laissant libre cours à notre bienveillance naturelle
- Un processus basé sur une intention bienveillante.

« Gandhi et Martin Luther King ont utilisé ce modèle de comportement pour dire à la fois leur refus, leur révolte devant l'injustice et la haine, et leur compassion pour leurs adversaires pétris de la même humanité. »

La démarche de la CNV :

Prendre conscience :









- Observations sans évaluation : *j'observe un comportement concret qui affecte mon bien-être*
- Sentiments – les identifier et les exprimer : *je réagis à ce comportement par un sentiment*
- Besoins : *je cerne les désirs, besoins ou valeurs qui ont éveillé ce sentiment*
- Demande (à soi ou aux autres) : *je demande une ou des actions concrètes qui contribueront à mon bien-être*

Et réciproquement, chercher à percevoir chez l'autre les faits qu'il observe, ce qu'il ressent et les besoins qu'il éprouve, puis identifier ce qui pourrait contribuer à son bien-être en écoutant sa demande ou en l'aidant à la verbaliser.



MAN Orléans

Quelques points clés, travaillés à partir de situations concrètes et abordés théoriquement

-  Certaines façons de communiquer nous coupent de notre bienveillance naturelle (« communication aliénante »)
-  Apprendre à écouter les sentiments et les besoins
-  Formuler une demande de sorte que l'autre prenne plaisir à répondre à nos besoins
-  Apprendre à recevoir avec empathie
-  Se relier à soi-même avec bienveillance
-  Exprimer sa reconnaissance à autrui, envers soi-même, et savoir recevoir un remerciement
-  La colère
-  Le processus de la CNV

Bibliographie

Marshall B. Rosenberg

- Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) – Introduction à la Communication Non Violente. Ed. La Découverte – 260 p

Collection CNV Jouvence- Marshall B. Rosenberg

- La communication non-violente au quotidien
- Nous arriverons à nous entendre *suivi de* Qu'est-ce qui nous met en colère ? »
- Les ressources insoupçonnées de la colère
- L'art de la réconciliation – respecter ses besoins et ceux des autres.

Dénouer les conflits sans violence – Pascale de Lomas, Leducs Editions, coll. C'est malin poche

Jouvence – autres auteurs

- Je pratique la communication Non violente – Anne Van Stappen
ou
- Petit cahier d'exercices de communication non-violente – Anne Van Stappen
- Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même
- Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif

Et aussi :

Isabelle Filliozat : L'intelligence du cœur, Ed. Poche Marabout

Thomas D'Ansembourg : Cessez d'être gentil, soyez vrai, Editions de l'Homme (version illustrée ou non)

Sites internet

Télécharger gratuitement la Carte des émotions, les principaux besoins, la Carte pour trouver son besoin caché : www.pourpenser.fr

Sites CNV

<http://cnvfrance.fr>

<http://nvc-europe.org>

Pour continuer à se former :

<http://slonginpro.wixsite.com/cnvie/au-fil-des-saisons>

<http://www.ecoledesparents.be/>

<http://www.epe45.fr/>



MAN Orléans