

EBOOK GRATUIT

LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE,
AUTHENTICITÉ ET EFFICACITÉ !

KINÉSIOLOGIE
JESSICA DUMAS



La communication non-violente est une méthode élaborée par le psychologue Marshall Rosenberg dans les années 70.

Elle aide à renouer avec l'écoute de soi-même et de l'autre. En effet, elle permet de réfléchir à ce qui se cache derrière nos reproches par exemple, quels sont nos besoins non-assouvis .

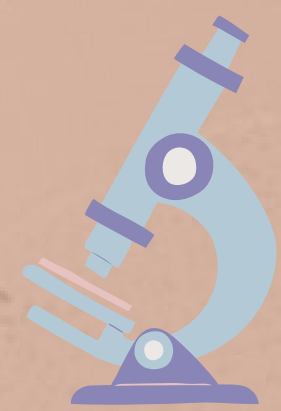
La CNV permet aussi de ne pas accabler l'autre, de ne pas toujours lui faire sentir que tout est de sa faute et rien que de sa faute surtout s'il ne pensait pas mal agir. Et ça, ça peut être utile pour se faire entendre !

Cette méthode se base sur les valeurs suivantes :

- authenticité
- sincérité
- bienveillance
- prise de responsabilité de chaque interlocuteur

Cette communication se fait en 4 étapes.

ETAPE N°1 : QU'OBSERVEZ-VOUS ?



➔ Parler de l'observation que l'on fait de la situation qui nous gêne. Il s'agit de distinguer « observation » et « interprétation » en faisant de son mieux pour ne pas donner une signification subjective à la situation.

Par exemple :

« ton travail est plus important que ta famille » = interprétation
« depuis un mois, tu rentres du travail après 20h » = observation

ETAPE N°2 : IDENTIFIEZ VOS SENTIMENTS



➔ Décrire son ressenti en restant centré le plus possible sur ses propres sentiments. Il s'agit de rechercher ce que ça a éveillé en moi de négatif, d'y poser des mots dessus. Et l'idéal est d'éviter les mots qui vous placent en tant que victime.

A garder : « anxieux » ; « en colère » ; « fatigué » ;
« triste » ; « seul »...

A éviter : « trahi » ; « rejeté » ; « exploité »..

ETAPE N°3 : FORMULEZ CLAIREMENT VOS BESOINS



- ➔ Énoncer ses besoins, ce qui n'ont pas été « comblés » dans la cadre de la situation gênante. Ne pas confondre besoin et désir ; les besoins étant vitaux. Vous pouvez vous référer à l'échelle des besoins Maslow : besoin physiologique ; besoin de sécurité ; besoin d'estime etc...

ETAPE N°4 : DEMANDEZ



- ➔ Demander mais sans exiger ce que l'autre pourrait faire pour éviter à nouveau la situation source de « Stress »! Les gens réagissent mal aux exigences de manière générale. Il est aussi important de formuler une demander spécifique.

Voici deux exemples d'une CNV :

Vous avez désormais toutes les étapes de la communication non-violente. Vous allez pouvoir le mettre en place lorsque par exemple une personne vous a blessé par son action ou son inaction ou dans le cadre professionnel dans les rapports avec les collègues, avec vos salariés ou votre hiérarchie.

Donc en résumé, vous l'aurez compris, je trouve cette méthode vraiment chouette ! Mais parfois ça pète, parfois on n'arrive pas à se contenir et c'est ok ! On fait de son mieux avec les circonstances et notre état du moment ! Et puis parfois une bonne tempête peut aussi être salvatrice !

En espérant avoir pu vous apporter un peu :)

Bien à vous

Jessica



Voici 1 fiche résumé des 4 étapes à imprimer, à découper, à plastifier, à emporter partout avec soi, à placarder sur le frigo de la famille !

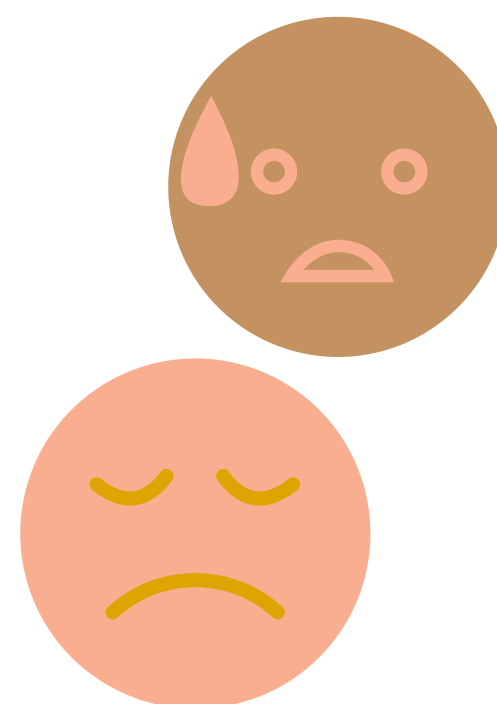


Communication non-violente



1) J'observe la situation sans jugement ni interprétation

2) J'identifie mes sentiments/
émotions



3) Je formule mes besoins

4) J'exprime ma demande spécifique





Voici le moyen mnémotechnique pour retenir les 4 étapes :
pensons au chien, ami fidèle et bienveillant ! La
Communication non-violente se ferait comme un « ouaf »
ou O-I-F-E !

O = j'Observe la situation
I = j'Identifie mes émotions
F = je Formule mes besoins
E = j'Exprime ma demande