



La Communication NonViolente

Et si l'accompagnement était avant tout une posture

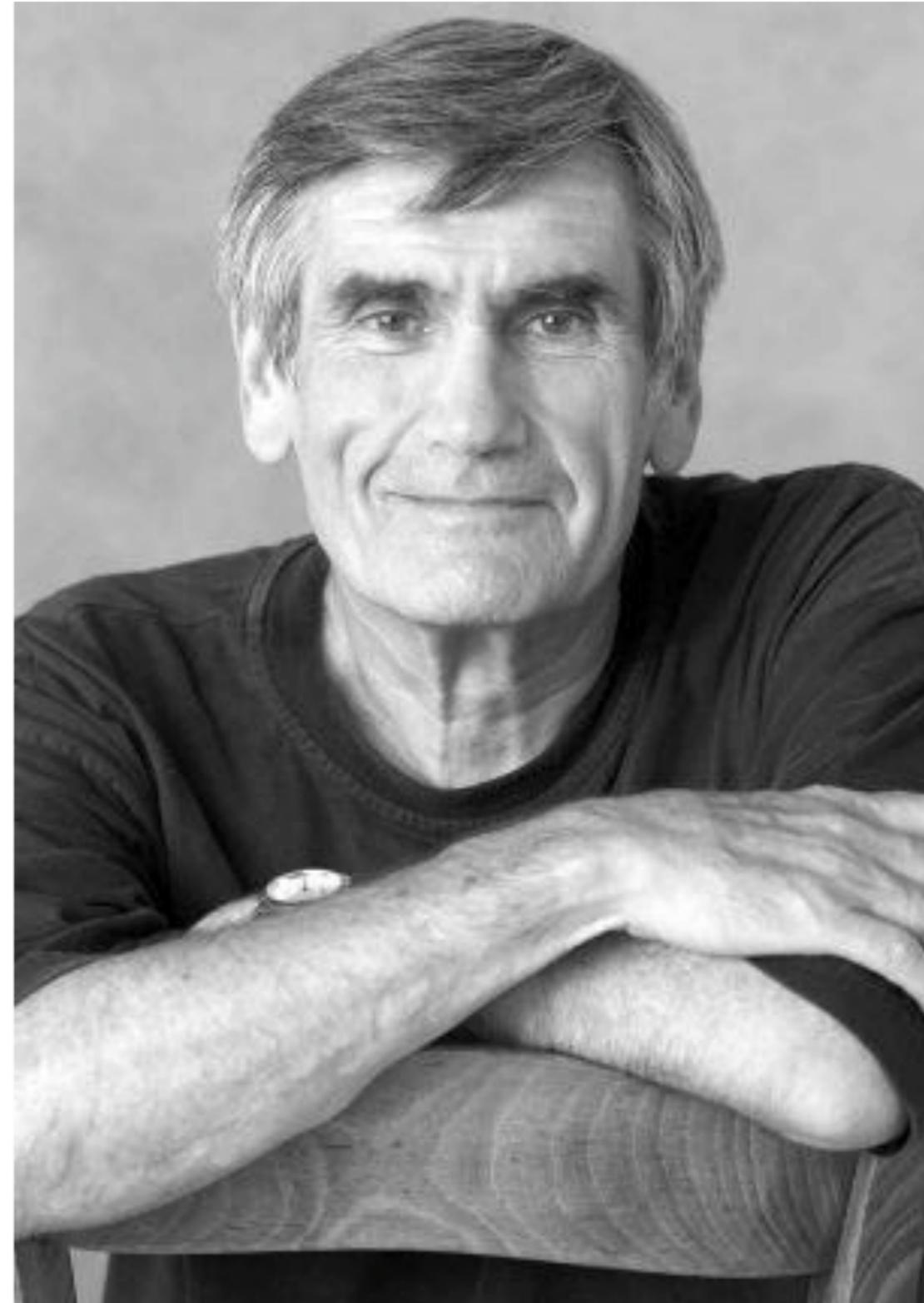
Le 7 mai 2024



“ Bien que nous puissions ne pas considérer la façon dont nous parlons comme violente, les mots conduisent souvent à blesser et à la souffrance, tant pour autrui que pour nous-même.”

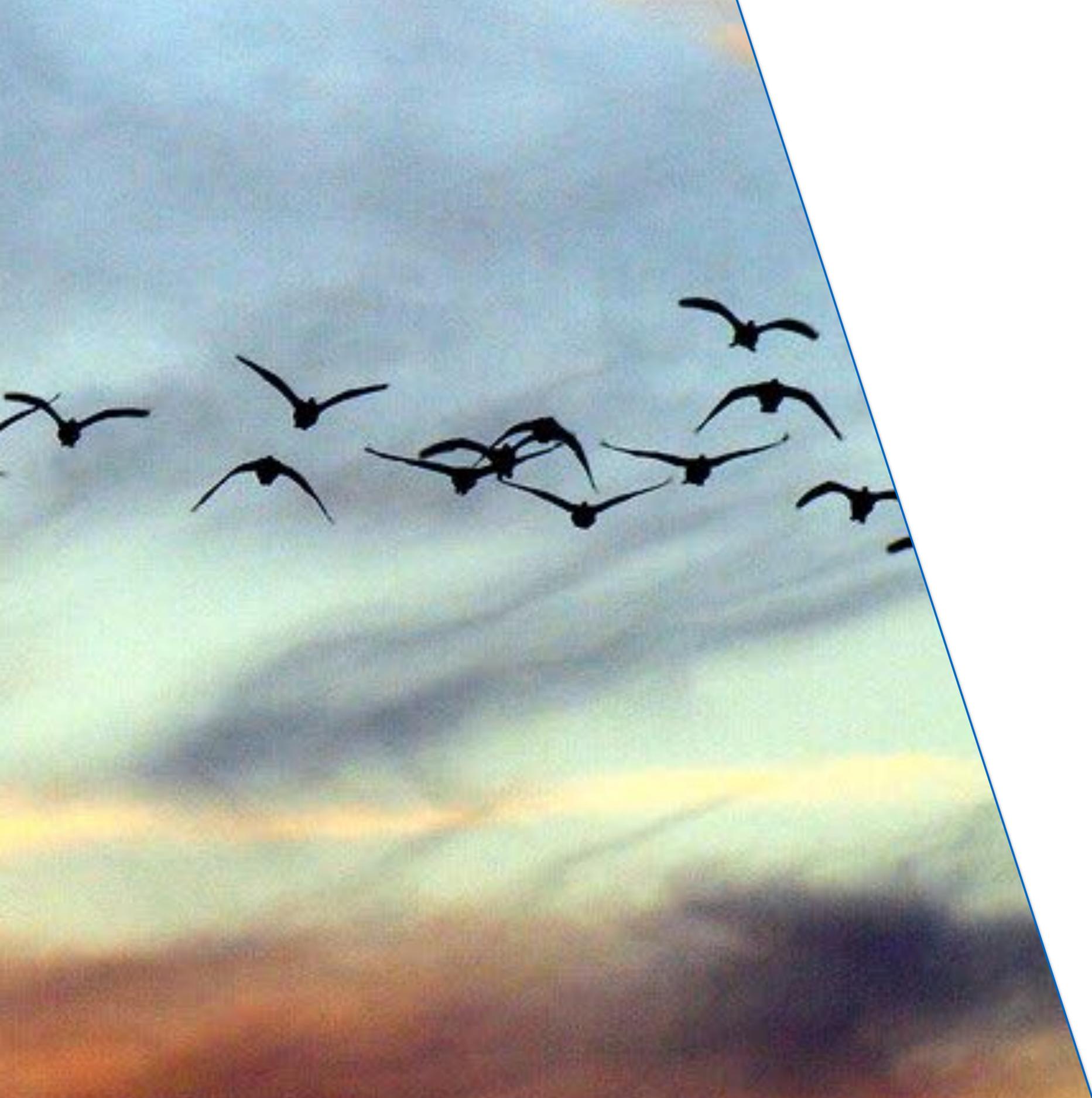
Dr. Marshall B. Rosenberg

Créateur de la Communication NonViolente (1934-2015)



**Comment allez vous ?
Qu'est-ce qui est vivant
en vous juste là ?**

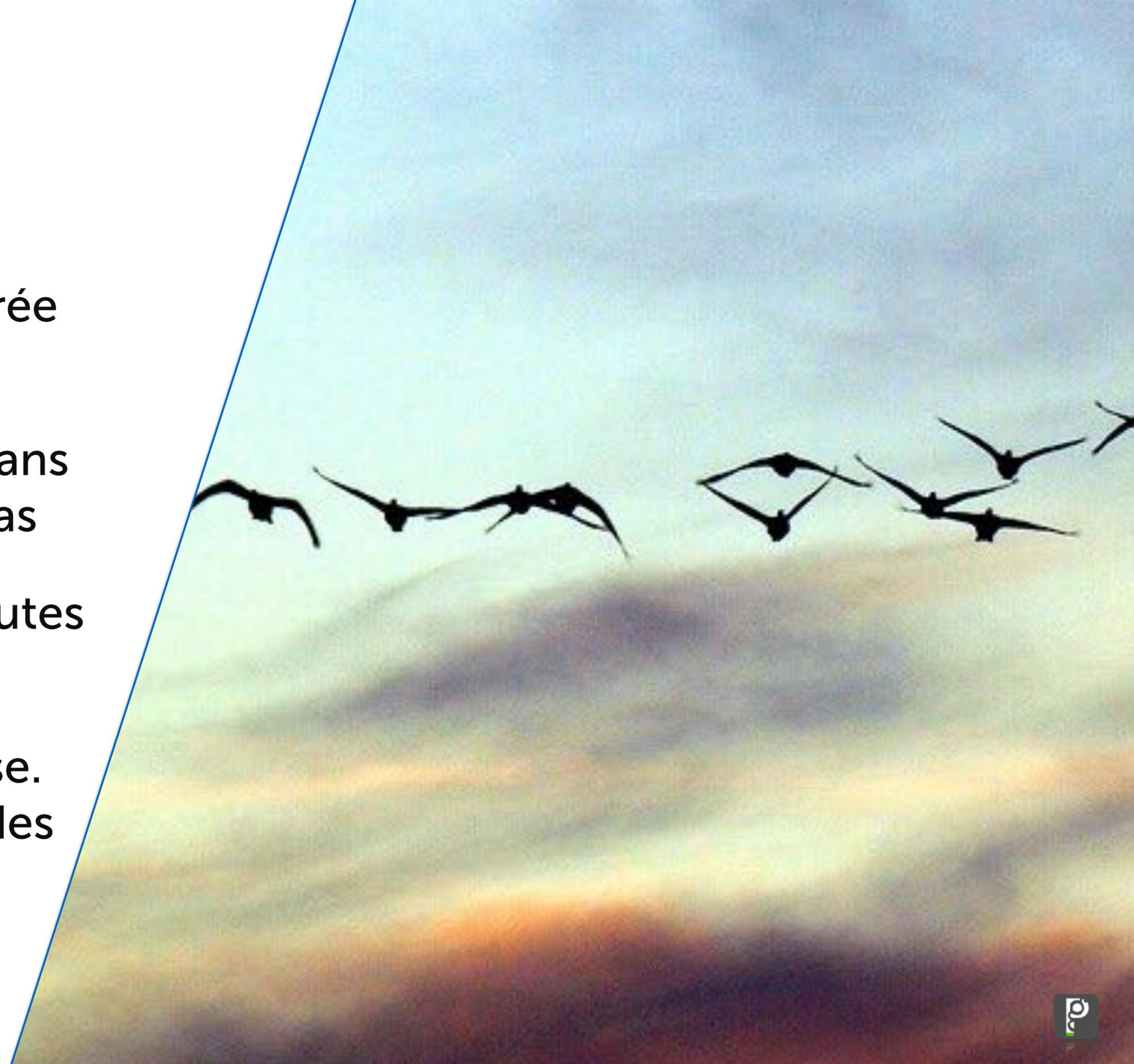




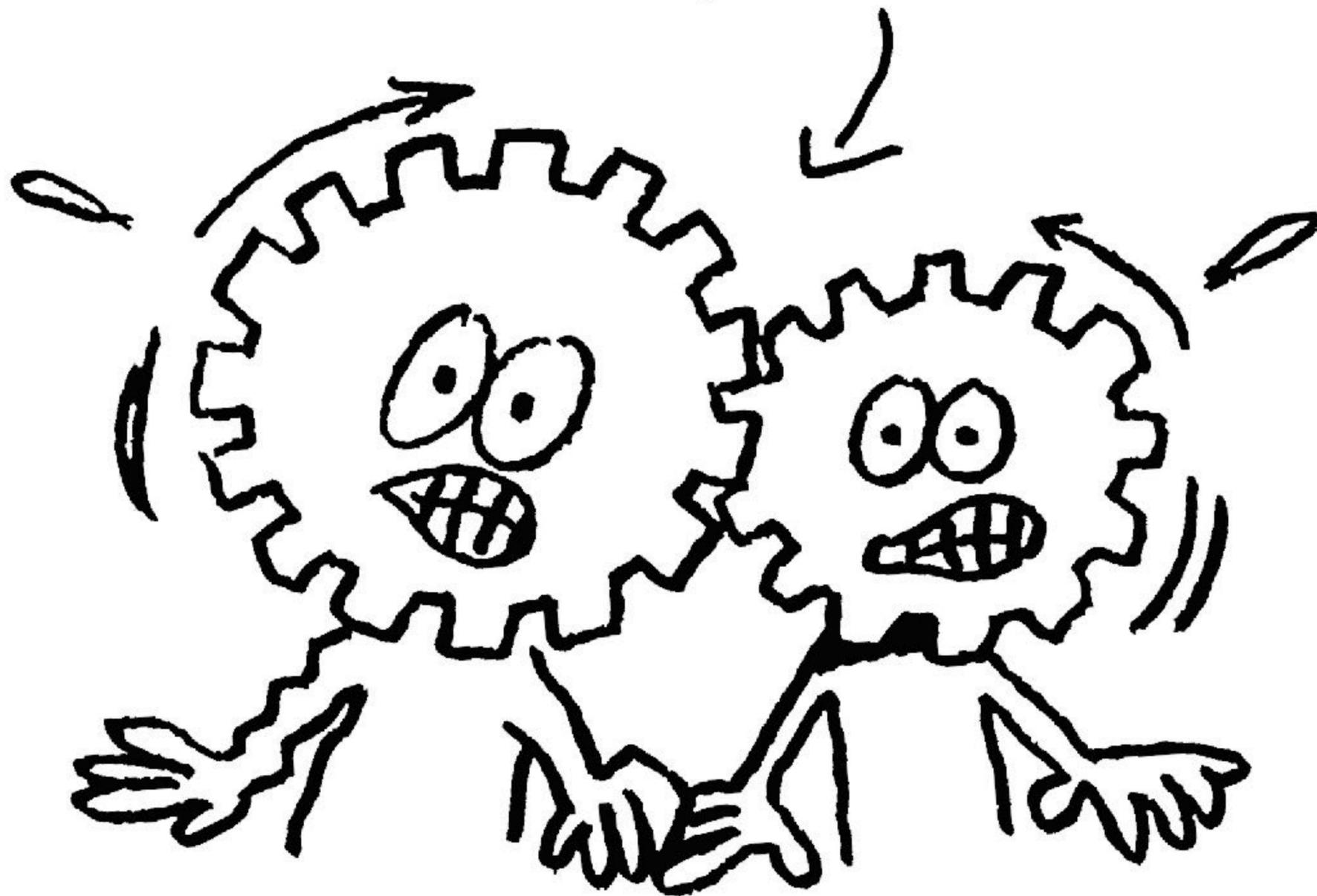
**Nous sommes toutes
et tous conscients de
l'importance des
émotions, mais
collectivement, nous
avons perdu l'accès
à nos sentiments.**

Les clés qui aident :

1. Apprendre à reconnaître ses émotions et à les exprimer crée du lien.
2. Les émotions se ressentent dans le corps... le corps ne ment pas
3. Apprendre à être ami avec toutes les émotions, sans hiérarchie
4. Nous sommes comme un vase. Pour accueillir les émotions des autres, le vase doit être partiellement vidé



Le mécanisme de
la relation humaine
Ça coince...



Comment être à l'écoute de
l'autre si je ne m'écoute
jamais? Comment comprendre
l'humain, là, devant moi, si
je ne comprends rien à
l'humain, là, en moi? Comment
respecter l'autre tel qu'il
est si je n'ai pas appris à me
respecter telle que je suis?

Qu'est-ce que
tu dis?



**Nos sentiments sont comparables
à des témoins sur le tableau de bord
d'une voiture.**

Ils nous renseignent sur nos besoins



Les besoins

Energie nécessaire
à la vie

Universel à tous
les êtres humains

1001 stratégies pour
les satisfaire

Lié à aucune
personne ou action



Ralentir...

Ralentir...

Ralentir...

Je serai absente la
semaine prochaine.
Je dois faire le
check-up annuel de ma
relation à moi-même.



Illustrations: Alexis Nouailhat

Tirés du livre de Thomas D'Ansembourg



Besoins humains

Quelques uns des besoins humains que nous avons tous en commun.
 Énergie vitale qui nous mobilise pour agir dans le sens qui va nous faire croître.
 Les besoins ne sont attachés ni à une personne en particulier, ni à un objet.
 Ne pas confondre les besoins avec les moyens pour les satisfaire.

BIEN ETRE/SURVIE	JEU
Abri	Défolement
Alimentation, hydratation, évacuation	Récréation
Expression sexuelle	Ressourcement
Lumière	
Mouvement, repos	ACCOMPLISSEMENT
Reproduction (survie espèce)	Apprentissage
Respiration	Authenticité
Stimulation sensorielle	Beauté, harmonie
Sécurité (affective et matérielle)	Conscience
Préservation (du temps, de l'énergie)	Créativité
Protection	Croissance, évolution
Réconfort	Expression
Soutien	Inspiration
	Intégrité
INTERDEPENDANCE	Paix
Acceptation	Réalisation
Affection, amour	Sens
Appartenance	Sincérité, honnêteté (qui nous permet de tirer des leçons de nos limites)
Appréciation	Spiritualité
Chaleur humaine	
Confiance	AUTONOMIE
Considération	Choisir ses rêves/objectifs/valeurs
Contribution à la vie (des autres, la mienne)	Choisir les moyens de réaliser ses rêves
Donner et recevoir (de l'attention, affection, amour, tendresse)	
Empathie	CELEBRATION
Intimité, proximité	De la vie et des réalisations
Partage, participation	Des deuils et des pertes
Respect de soi / de l'autre	(d'une affection, d'un rêve...)
Stimulation	Partage des joies et des peines

« A chaque instant, nous avons le pouvoir de servir ou de détruire la vie. »

Marshall B. Rosenberg



LE PROCESSUS CNV

Exprimer avec clarté ce qui se passe en moi sans jugement ni exigence

1. Les observations (faits concrets) qui contribuent ou non à mon bien être

« lorsque je vois, j'entends, je me rappelle... »

2. Comment je me sens en relation avec ces faits

« je me sens... »

3. Les besoins qui sont à l'origine de mes sentiments.

« parce que j'ai besoin de... »

Exprimer clairement la demande qui pourrait contribuer à mon bien être, sans exigence

4. Les actions concrètes, réalisables en langage affirmatif, que je voudrais voir entreprises, dans l'instant présent

« et maintenant, serais-tu d'accord de... ? »

Recevoir avec empathie ce qui se passe en l'autre sans entendre ni critique ni exigence

1. Les observations (faits concrets) qui contribuent ou non à son bien être

« quand tu entends, tu vois, tu te rappelles... »

2. Comment elle/il se sent en relation avec ces faits (forme interrogative)

« est-ce que tu te sens... ? »

3. Les besoins qui sont à la source de ses sentiments

« parce que tu as besoin de... ? »

Accueillir avec empathie les demandes de l'autre sans entendre une exigence

4. Les actions concrètes qu'elle/il voudrait voir entreprises

« est-ce bien ça ? »

« et maintenant, aimerais-tu... ? »



Pascal Gremaud
 Formateur certifié du CNVC
pascalgremaud.ch

CNV
 Communication
 NonViolente



**PASCAL
 GREMAUD**
 un monde qui s'ouvre

Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont assouvis

A l'aise	Exubérant-e	Rasséréné-e	Ou bien d'humeur...
Admiratif-ve	Fasciné-e	Rassasié-e	Aventureuse
Alerte	Fluide	Rassuré-e	Câline
Allégé-e	Frémissant-te	Ravi-e	Espiègle
Amoureux-se	Gai-e	Ravigoté-e	Insouciant-e
Amusé-e	Gonflé-e à bloc	Réconforté-e	Pétillante
Apaisé-e	Grisé-e	Reconnaissant-e	
Attendri-e	Heureux-se	Régénéré-e	Ou bien plein...
Attentif-ve	Hilare	Réjoui-e	D'affection
Aux anges	Inspiré-e	Remonté-e	D'amour
Béat-e	Intéressé-e	Revigoré-e	D'appréciation
Bien disposée-e	Intrigué-e	Satisfait-e	D'ardeur
Bouleversé-e	Joyeux-se	Sécurisé-e	De compréhension
Calme	Jubilant-te	Serein-e	De courage
Charmé-e	Léger-ère	Sidéré-e	De curiosité
Comblé-e	Libre	Soulagée-e	De douceur
Confiant-e	Liesse (en)	Stimulé-e	D'élan
Content-e	Mobilisée-e à	Sûr de soi	D'énergie
De bonne humeur	Nourri-e	Touché-e	D'entrain
Décontracté-e	Optimiste	Tranquille	D'espoir
Délivré-e	Paisible	Transporté-e de joie	De gratitude
Détendu-e	En paix	Vibrant-e	De tendresse
Ebahi-e	Passionné-e	Vivant-e	De vitalité (vie)
Ebloui-e	Proche	Vivifié-e	De zèle
Effervescence (en)	Radieux-se		
Egayé-e	Radouci-e		
Electrisée-e	Ragaillardi-e		
Emballée-e			
Emerveillée-e			
Emoustillée-e			
Enchanté-e			
Encouragé-e			
Enflamé-e			
En harmonie avec			
Enjoué-e			
Enthousiasmé-e			
Espiègle			
Etonné-e			
Etourdi-e			
Eveillé-e			
Exalté-e			
Expansif-ve			
Expansion (en)			
Extase (en)			

Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont inassouvis

A bout	Déçu-e	Gêné-e	Paniqué-e
Abattu-e	Sur la défensive	Haineux-se	Peiné-e
Accablé-e	Démoralisé-e	Hésitant-e	Perplexe
Affligé-e	Dépité-e	Honteux-se	Perturbé-e
Affolé-e	Déprimé-e	Horrifié-e	Pessimiste
Agacé-e	Dérouté-e	Horripilé-e	Préoccupé-e
Agité-e	Désappointé-e	Impatient-e	Réticent-e
Alarmé-e	Désespéré-e	Impuissant-e	Saturé-e
Amer-ère	Désenchanté-e	Incommodé-e	Sceptique
Angoissé-e	Désespéré-e	Indécis-e	Secoué-e
Anxieux-se	Désolé-e	Inerte	Seul-e
Atterré-e	Désorienté-e	Inquiet-ète	Soucieux-se
Attristé-e	Détaché-e	Insatisfait-e	Soupçonneux-se
Blessé-e	Ecoeuré-e	Instable	Stupéfait-e
Bouleversé-e	Effrayé-e	Intrigué-e	Surexcité-e
Cafardeux-se	Embarassé-e	Irrité-e	Surpris-e
Choqué-e	Embrouillé-e	Jaloux-se	Terrifié-e
Confus-e	En colère	Lassé-e	Tirailé-e
Consterné-e	Enervé-e	Lourd-e	Tourmenté-e
Contrarié-e	Epuisé-e	Mal à l'aise	Triste
Courroucé-e	Exaspéré-e	Malheureux-se	Troublé-e
Craintif-ve	Excédé-e	Mécontent-e	Ulcéré-e
Crispé-e	Fâché-e	Méfiant-e	Vexé-e
Débordé-e	Fatigué-e	Mélancolique	Vidé-e
Déconcerté-e	Fragile	Moral (qui n'a pas)	
Décontenancé-e	Frustré-e	Navré-e	
Découragé-e	Furieux-se	Nerveux-se	

Evaluations masquées

Les mots suivants sont souvent confondus avec des sentiments. En fait, ce sont des évaluations ou des interprétations des actions d'autres personnes ou des jugements de nous-mêmes ou des autres. Ces mots nous retirent notre responsabilité.

Accusation

Accusé-e
Blâmé-e
Blessé-e
Culpabilisé-e
Entraîné-e
Jugé-e
Mis-e en cause
Préssurisé-e
Pris-e en faute
Surchargé-e
Volé-e

Attaque

Acculé-e
Agressé-e
Agrippé-e
Arraché-e
Bousculé-e
Ecrasé-e
Harcelé-e
Insulté-e
Menacé-e
Offensé-e
Provoqué-e

Domination

Contraint-e
Coincé-e
Etouffé-e
Forcé-e, obligé-e
Maltraité-e
Materné-e
Méprisé-e
Persécuté-e
Piétiné-e
Ridiculisé-e

Dévalorisation

Bafoué-e
Déconsidéré-e
Diminué-e
Inadéquat-e
Incapable
Incompétent-e
Indigne
Intimidé-e
Rabaissé-e
Sali-e
Sans valeur

Tromperie

Bluffé-e
Dupé-e
Escroqué-e
Exploité-e
Floué-e
Manipulé-e
Piégé-e
Refait-e
Roulé-e
Trahi-e
Trompé-e

Rejet

Abandonnée-e
Délaisé-e
Détesté-e
Ecarté-e
Ignoré-e
Incompris-e
Indésirable
Invisible
Largué-e
Négligé-e
Nié-e

Désorganisé-e

Inadéquat-e
Incapable
Incompétent-e
Indigne
Médiocre
Sot-te
Stupide

Ou bien d'humeur...

Chagrine
Maussade
Massacrante
Morose
Sombre

Ou bien plein...

D'agressivité
D'appréhension
D'aversion
De dégoût
De culpabilité
D'ennui
De lassitude
De peur, de trouille
De pitié
De rancœur
De réserve
De ressentiment



Les pensées, jugements,
critiques, reproches,
comparaisons...

Observation

Séparer mes observations de
ce que je pense,
interprète, évalue et juge

*Quand je vois,
j'entends...*

Besoin

Energie de vie universelle
à tous les êtres humains

*Parce que j'ai
un besoin de...*

Sentiment

Peur, tristesse,
colère, joie

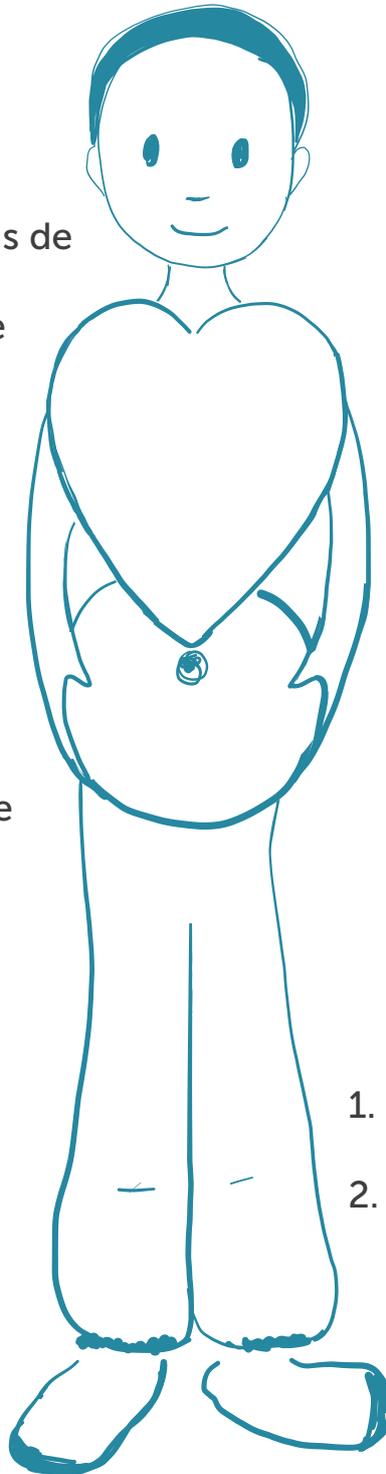
Je me sens...

Demande

Exprimée en langage
d'action positif,
réalisable et négociable

1. Demande de connexion,
reformulation
2. Demande d'action

*Est-ce que tu
voudrais bien...*



L'INTENTION DE LA CNV : LE LIEN, LA CONNEXION