



Le processus de la Communication NonViolente

Le processus de Communication NonViolente est un outil simple, très concret et pratique pour améliorer progressivement nos relations quotidiennes personnelles et/ou professionnelles, avec nous-même et les autres. Il nous invite à :

Nous relier à notre intention

Est-ce que nous voulons établir une qualité de connexion et de coopération qui favorise la satisfaction des besoins de chacun ou bien est-ce que nous cherchons à changer l'autre, imposer, culpabiliser, nier, faire honte (à soi ou à l'autre) ?

Porter notre attention au présent

En étant attentif à ce qui se passe en soi et en l'autre, instant après instant, le processus de Communication NonViolente nous aide à déjouer les pièges de la communication courante : les interprétations, les jugements sur les personnes ou les situations.

La Communication NonViolente propose une alternative au modèle de communication habituel, centrée sur l'intention et l'attention.

Modèle habituel	Modèle proposé par la CNV
L'intention	
<p><i>Quelle est mon intention quand je rencontre l'autre ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - vouloir convaincre ? - chercher qui a tort, qui a raison ? - exercer mon pouvoir sur autrui ? <p>Le rythme de la communication : rapide, du tac au tac</p>	<p><i>Quelle est mon intention quand je rencontre l'autre ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - être dans une qualité de relation qui favorise la coopération ? - exercer mon pouvoir avec autrui ? <p>Le rythme de la communication : ralenti, plus posé</p>
L'attention	
<p><i>Sur qui je mets mon attention ?</i></p> <p>en priorité, sur moi ; « c'est l'autre qui ne va pas »</p> <p>et je suis dans :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les jugements - les interprétations - les impressions - les évaluations masquées - les exigences - les menaces ... 	<p><i>Sur qui je mets mon attention ?</i></p> <p>sur moi ET l'autre en appliquant le processus dans la « danse » de la relation (expression ou écoute), en reformulant et en vérifiant ce que l'autre cherche à me dire</p> <p>Observation Sentiment Besoin Demande</p>



Le processus de la Communication NonViolente

Le processus de Communication NonViolente se résume en quatre étapes, que nous utilisons pour nous relier à nous-même, nous exprimer et accueillir l'autre.

Exprimer

MOI

Prêter attention et exprimer avec clarté
ce qui se passe en moi,
sans jugement, ni reproche

Ecouter

L'AUTRE

Accueillir avec empathie
ce que l'autre dit, vit,
sans entendre ni critique ni reproche

OBSERVATION

1. Quel événement déclenche
l'envie de m'exprimer ?

*Lorsque je vois, j'entends, j'observe ...
Lorsque je me souviens avoir vu,
avoir entendu, avoir observé ...*

1. Quel événement déclenche
son envie de s'exprimer ?

*Lorsque tu vois, tu entends, tu observes ...
Lorsque tu te souviens avoir vu, entendu,
observé ...*

SENTIMENT

2. Quels émotions, sentiments
sont éveillés en moi ?

... je me sens ...

2. Quels émotions, sentiments
sont éveillés en lui ?

... est-ce que tu te sens ... ?

BESOIN

3. Quels besoins génèrent ces
sentiments ?

... parce que j'ai besoin de ...

3. Quels besoins génèrent ces
sentiments ?

... parce que tu as besoin de ... ?

DEMANDE

4. Quelles actions spécifiques je souhaite
voir accomplir maintenant ?

(par moi-même ou par l'autre)

Que faire maintenant
pour améliorer mon bien-être ?

*... et maintenant, est-ce que tu serais
d'accord pour ... ?*

4. Quelles actions spécifiques souhaite-t-il
voir accomplir maintenant ?

(par lui-même ou par moi)

Que faire maintenant
pour améliorer ton bien-être ?

*... est-ce que tu aimerais que ... ?
Est-ce que c'est ça ?*