

Conférence

« Communiquer :
se relier à soi, se relier à l'autre »



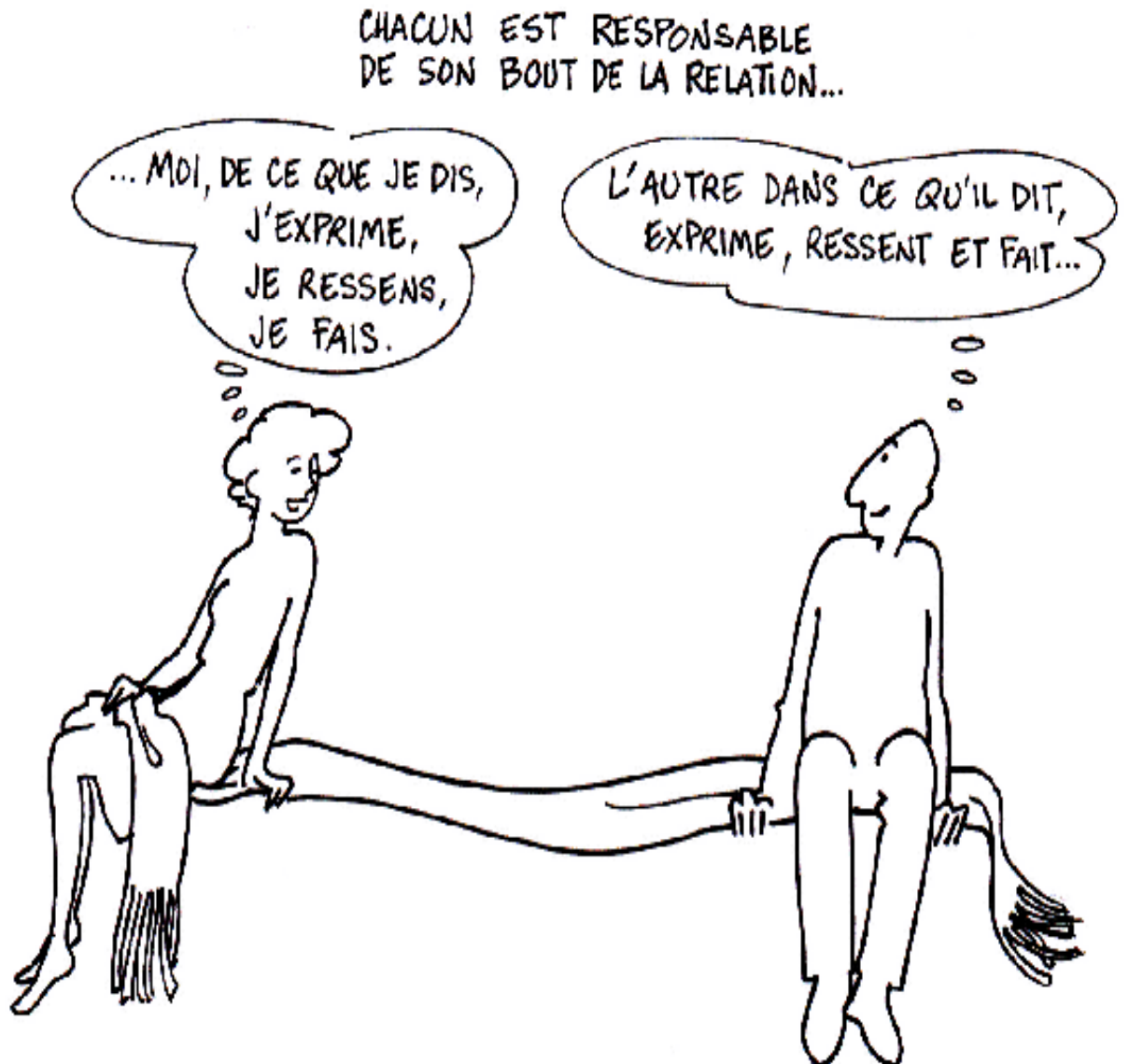
Les bases
Le pouvoir des mots
Communication et relationnel (Sappe)
Communication bienveillante
Savoir dire Non
0 Reproche
L'Ecoute active
Atelier

Systeme SAPPE – Communication injonctions etc...



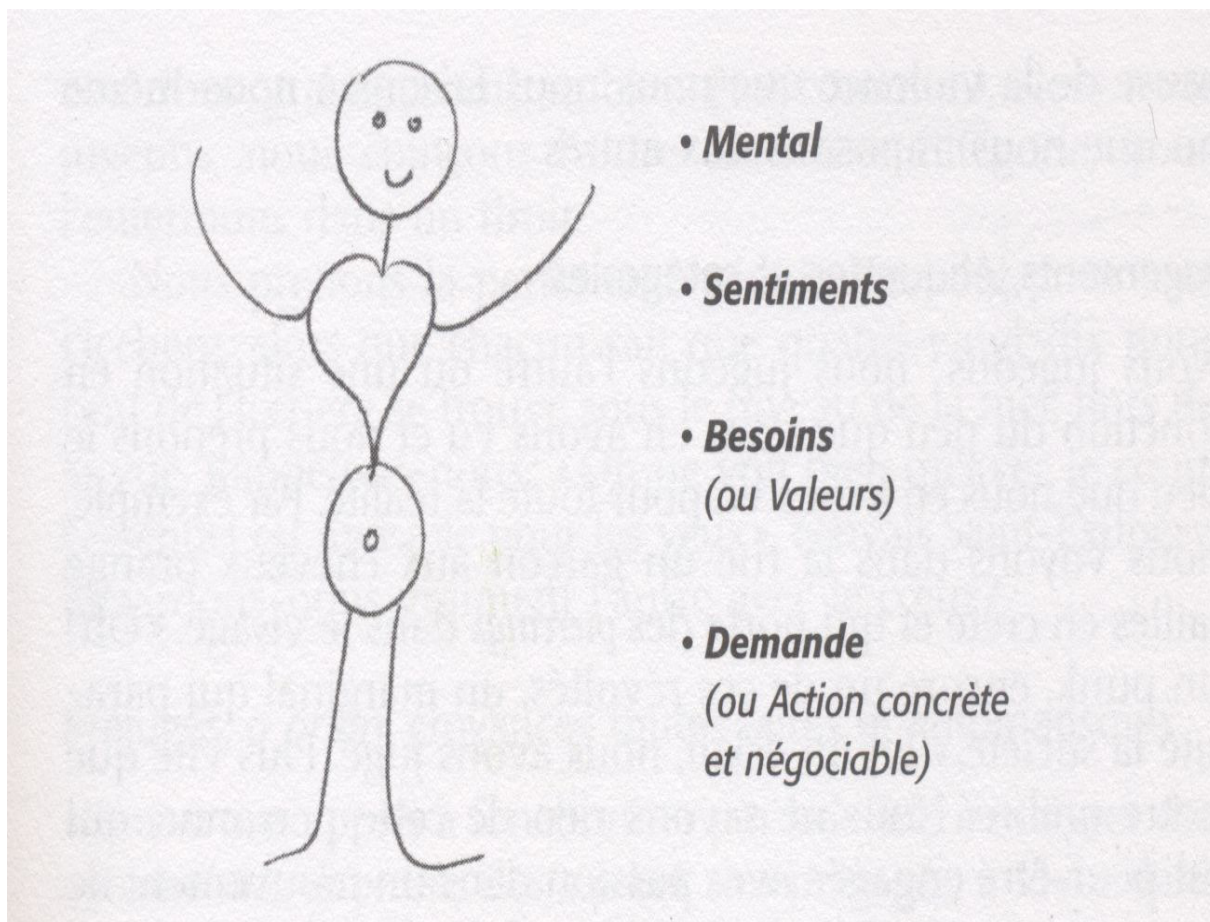
"Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE" J.Salomé - illustration Françoise Malnuit-

CHACUN RESPONSABLE DE SA COMMUNICATION

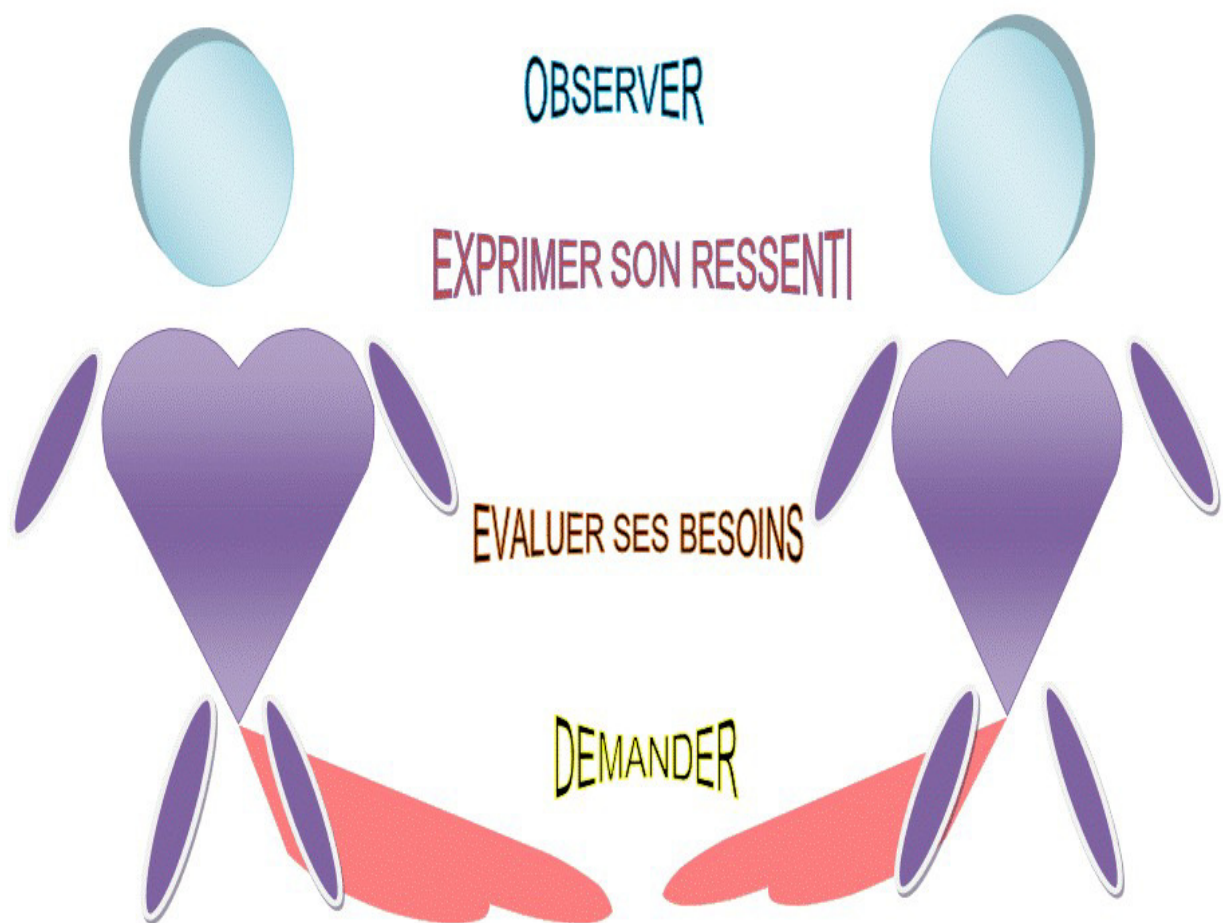


"Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE" J. Salomé - illustration Françoise Malnuit-

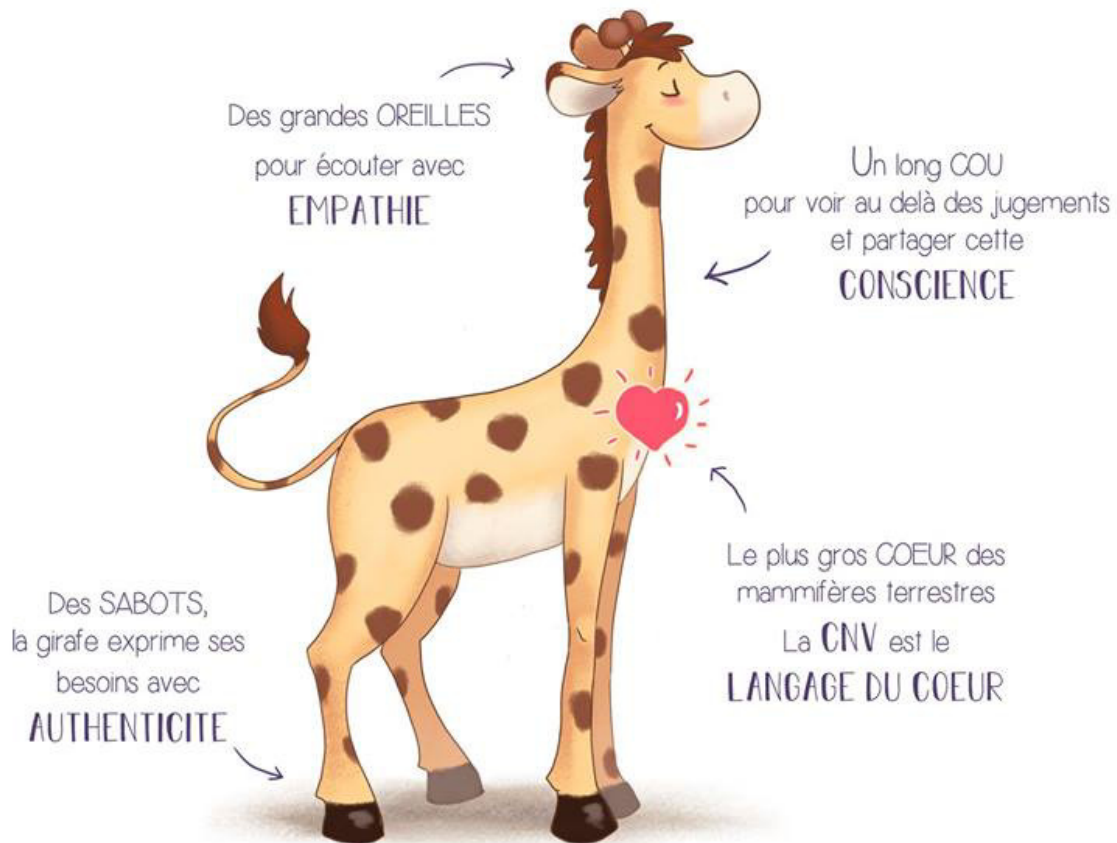
LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE



LA COMMUNICATION NON VIOLENTE



La girafe symbole de la **COMMUNICATION NONVIOLENTE**



Le mode chacal

CE QUE JE VIS



CE QUE JE DIS



La «violence» est une stratégie tragique pour que l'autre mesure l'intensité de ce que je vis.

Tragique, car généralement elle ne donne pas du tout envie à l'autre de m'écouter.

CNV 1 – Observation



Observer consiste à dénouer les fils de ce que je vois et de ce que je pense.

CNV 2 – Sentiments

Où est-ce que je place mon attention ?



SENTIMENTS

<p style="text-align: center;">TRISTE ☹</p> <p>AngoisséE Fragile ChagrinéE GénéeE DécouragéE HonteuxSE[#] DéçuE ImpuissantE DépriméE Misérable DésespéréE NavréeE DésoléE TroubléeE EngourdiE Vulnérable</p> <p>[#]en lien avec pensées</p>	<p style="text-align: center;">CONTENT-E ☺</p> <p>ConfiantE Optimiste ÉmuE PassionnéE EncouragéE RaviE ExaltéeE ReconnaisanteE ExcitéE SatisfaitE FierÈRE SoulagéE InspiréE VibrantE JoyeuxSE</p>	<p style="text-align: center;">FACHE-E ☹</p> <p>AgacéE HaineuxSE AgitéE Hostile AmerÈRE ImpatientE ContrariéeE IrritéE DégoutéE JalouxSE EmbêtéeE OutragéeE EngourdiE Pessimiste ExaspéréE RancunierÈRE FroisséeE RenverséeE FrustréeE TroubléeE FurieuxSE</p>
<p style="text-align: center;">APEURE-E ☹</p> <p>AttaquéE MéfiantE AlarméE NerveuxSE AnxieuxSE PaniquéE BouleverséE ProtecteurTRICE ChoquéE PrudentE Coupable[#] SoucieuxSE EffrayéE TendueE EngourdiE TerrifiéE ÉpouvantéE TourmentéeE HorrifiéE TracasséeE InquietÈTE</p> <p>[#]en lien avec pensées</p>	<p style="text-align: center;">FATIGUE-E ☹</p> <p>BrûléE Fragile CloquéE ImpuissantE DécentréE IndifférentE DémuniE IndisposéE DépasséE LasSE DistraitE Léthargique ÉpuiséeE VidéeE ÉreintéeE</p>	<p style="text-align: center;">MELE-E ☹</p> <p>AbasourdiE HésitantE AgitéE IncertainE AhuriE Inconfortable BlesséeE IndécisE BouleverséeE InquietÈTE ConfonduE IntriguéE DéchiréE Mal à l'aise DéconcertéeE MéfiantE DérangéE PerduE DéroutéE Perplexe ÉbahieE PrudentE ÉtonnéE Sceptique FrustréE SurprisE HébétéE TroubléeE</p>
<p style="text-align: center;">SEREIN-E ☺</p> <p>AbsorbéE DécontractéE AssuréE DétenduE BienheureuxSE ÉblouiE Calme Formidable CombiéeE NourriE ConfiantE SatisfaitE Confortable VivantE ContentéeE</p>	<p style="text-align: center;">AIMANT-E ☺</p> <p>AffectueuxSE ÉmuE ApprécientE EnchantéeE AttendriE ExcitéE ChaleureuxSE NourriE CharméeE SatisfaitE CompatissantE Sensible ConfiantE StimuléeE ÉlectriséeE VivantE ÉlogieuxSE</p>	<p style="text-align: center;">ENJOUE-E ☺</p> <p>AventureuxSE InspiréE AvidE IntéresséeE CaptivéE IntriguéE CréatifVE Libre CurieuxSE PassionnéE Énergique RafraîchiE Espiegle StimuléeE ExcitéE VifVE ExubérantE VivifiéE FascinéE ZéleeE</p>

« Faux-sentiments », teintés d'interprétations (à éviter, pointe sur l'autre):

AbandonnéE	EmprisonnéE	InsultéE	ObligéeE	ProvoquéeE
AbuséE	EnvahiE	IntimidéeE	Pas acceptéeE	RabaisséeE
AttaquéeE	ÉtoufféeE	InvalideE	Pas appréciéeE	RejetéeE
BlâméeE	ExploitéE	Invisible	Pas écoutéeE	RidiculiséeE
BousculéeE	HarceléeE	MaltraitéeE	Pas entendueE	SurchargéeE
CoincéeE	HumiliéeE	ManipuléeE	Pas approuvéeE	TrahiE
ContraintE	IgnoréeE	MaternéeE	PersécutéeE	TrompéeE
CritiquéeE	InadéquanteE	MenacéeE	PiégéeE	UtiliséeE
DélaisséeE	IncompriseE	MépriséeE	PiétinéeE	Etc.
DévaloriséeE	InintéressanteE	NégligéeE	PousséeE	

Pas des sentiments :

Lorsqu'on dit : « Je me sens... » suivi de « comme » « que » ou « Je sens... » suivi de « que » « qu'il-elle »	On a tendance à poursuivre avec des : Pensées Jugements Évaluations Critiques
--	---

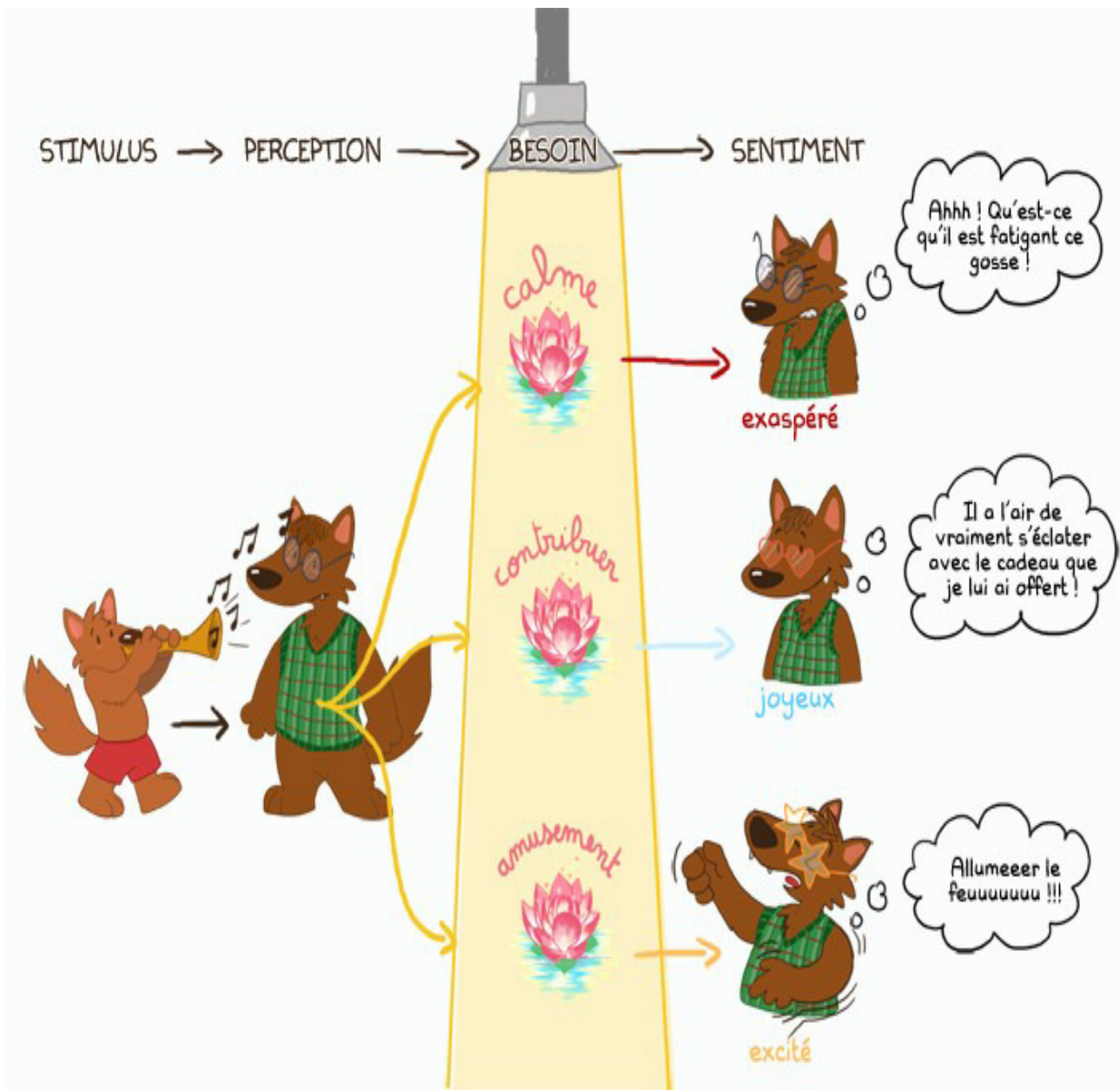
CNV 3 – Besoins universels fondamentaux

BESOINS

<u>SUBSISTANCE</u>	<u>AFFECTION</u>	<u>MENTAL</u>
Air Eau Aliments Abri Santé Sécurité (pour...) Repos Mouvement / exercice Toucher / contact physique Expression sexuelle Se préserver	Appartenance Attention Chaleur humaine Confort Liens Soins Tendresse Toucher	Apprentissage Clarté Compréhension Conscience Défi Discernement Information Réflexion Rigueur Stimulation
<p style="text-align: center;"><u>AUTONOMIE</u> <i>choisir ses buts, ses valeurs, ses rêves ainsi que la façon de les atteindre et de les réaliser</i></p> Choix Empuissancement Espace Individualité Liberté Rêve Solitude	<p style="text-align: center;"><u>INTEGRITE</u> <i>vivre ses valeurs</i></p> Authenticité (être vrai avec soi-même) Cohérence Confiance en soi Estime de soi Honnêteté Intention Respect (pour...) Respect de soi-même Rêves Sens Vision	<p style="text-align: center;"><u>INTERDEPENDANCE</u> <i>recevoir et offrir à l'autre</i></p> Acceptation Amour Appartenance Attention Chaleur humaine Communauté Compassion Compréhension Confiance (pour.../en...) Connexion Considération (pour...) Contribution Coopération Écoute Empathie Équité Feedback Honnêteté Inclusion Intimité Liberté Mutualité Prévisibilité Proximité Réciprocité Respect Sécurité émotive Sens de sa propre valeur Sincérité Soutien Stabilité
<p style="text-align: center;"><u>EXPRESSION DE SOI</u></p> Apprentissage Compétence Confiance en soi Contribution Création Créativité Croissance Enseignement Évolution Réalisation Guérison Maîtrise Sens	<p style="text-align: center;"><u>CELEBRATION</u> <i>célébrer la création de la vie et les rêves réalisés</i></p> Bonheur Gratitude Humour Jeu Passion Plaisir Reconnaissance Stimulation Vivacité	
<p style="text-align: center;"><u>SPIRITUALITE</u></p> Beauté Contribution Contact avec la nature Espoir Harmonie Inspiration Ordre Paix Sens	<p style="text-align: center;"><u>DEUIL</u> <i>célébrer les pertes</i></p> Deuil des personnes disparues Deuil des rêves inachevés Cycles de vie et de mort Deuil de nos limites Deuil des besoins inassouvis	

Inspiré du travail de Marshall Rosenberg en Communication NonViolente – cnvc.org

Lien Sentiments – Besoins



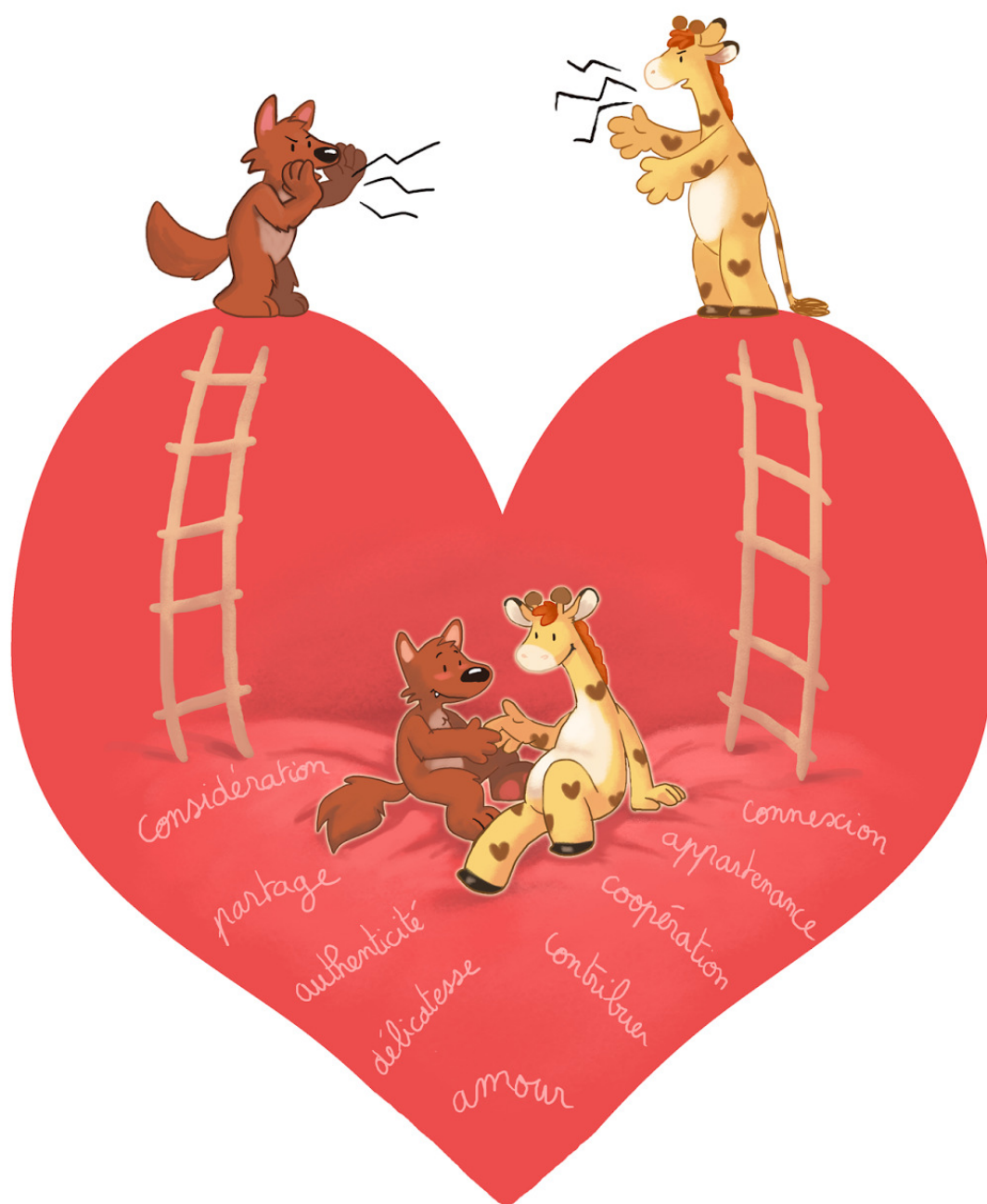
Ce n'est pas ce que tu fais qui est la cause de mes sentiments.
Mes sentiments proviennent de mes besoins.

CNV 4 – Demande claire, concrète, souple



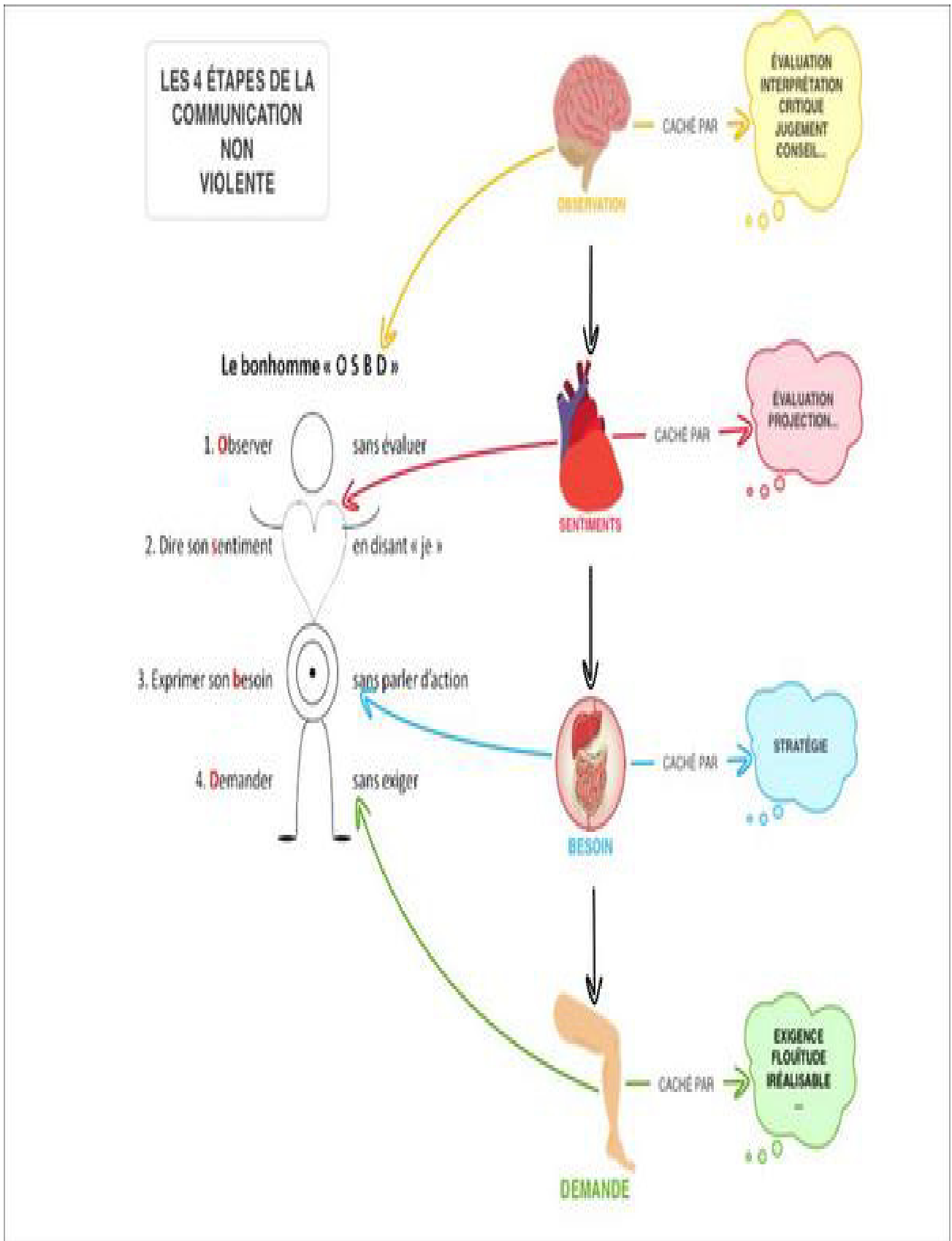
Dire ce que nous ne voulons pas, ne rend pas clair ce que nous voulons.

La communication : se relier à soi, se relier à l'autre dans un face à face créatif



Ce qui nous **SEPARE** (les stratégies)
est une occasion de nous rappeler
ce qui nous **RELIE** (les besoins).

CNV en résumé

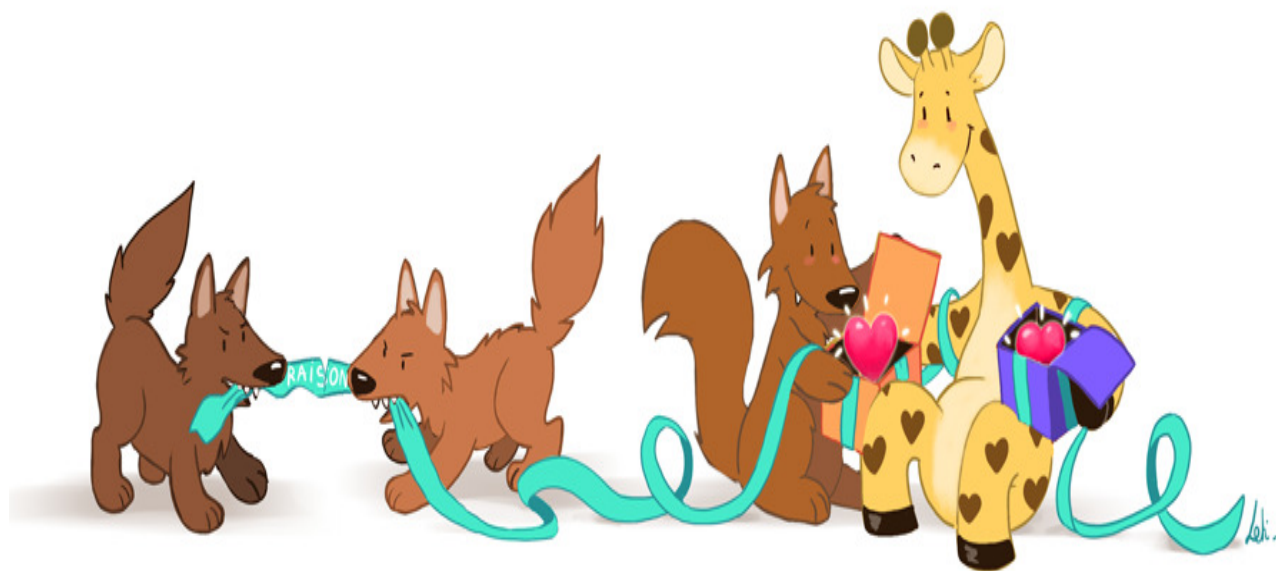


Dire NON en CNV



Avoir raison ou être en lien ?

Quelle est mon intention : avoir raison ou être en lien ?



L'écoute active – Les obstacles

Les obstacles à l'écoute empathique



ATELIER

**« Communiquer :
se relier à soi, se relier à l'autre »**



Interactif, sur plate forme privée

Jeudi 16 Mai à 20h30