

## Présentation générale

### Cours de communication non violente

Durée :12 séances de 1h30

Public : niveau B1 à C2

Ce cours n'est en aucun cas celui de l'apprentissage d'une méthode figée utilisable à l'envie. Il s'agit d'une démarche plus profonde visant en premier lieu à améliorer la connaissance de soi à travers des explications théoriques, certes, mais aussi des exercices pratiques. Ceux-ci suscitent, il est important de le noter, des questionnements parfois intenses mais nécessaires à la reconnaissance des mécanismes émotionnels. Ces processus seront identifiés chez chacun avant même de les transposer à l'autre. Chaque apprenant sera donc au centre et acteur dans ce cours. L'implication est difficilement évitable !

Progressivement, des actes de langages en contexte seront soulignés et un travail de reformulation mis en œuvre afin d'accéder à une communication dite « assertive ». Des éléments de vocabulaire et structurels seront proposés comme outils aux apprenants sur le plan linguistique.

Le type de communication visée devrait permettre un mieux être relationnel, tant dans l'environnement familial de l'apprenant que dans le domaine professionnel.

Ce cours est une approche de cette nouvelle matière et une proposition de réflexion sur les attitudes relationnelles.

## **Séance 1 :**

Tentative de définition et petite histoire de la CNV

*Tour de table quant au choix du cours et attentes des apprenants*

*Avant de regarder l'autre, apprendre à se regarder soi et analyser ses comportements : exemples personnels de communication « ratée » (impressions et regards a posteriori)*

## **Séance 2 :**

La violence relationnelle et soi

*Avant de pointer les éventuelles violences que nous font subir les autres, pouvons-nous définir celles que nous faisons subir à nous-mêmes ?*

*Série de questions pour illustrer et réfléchir*

## **Séance 3 :**

Les sens : les ressentis et leurs formes

*Vocabulaire et différenciation des sensations, émotions et sentiments*

## **Séance 4 :**

Identifications des ressentis en contexte et verbalisations

*Comment je me sens....*

*Liens et processus des causalités*

### **Séance 5 :**

Ecoutes et discussions sur les implicites dans la verbalisation des ressentis

*Qu'est-ce qui se cache derrière ?*

*Introduction de la notion de besoin*

### **Séance 6 :**

Les besoins : identification et liens avec les émotions

*Satisfait ou non satisfait, quel impact sur les comportements ?*

### **Séance 7 :**

Adéquation dans la formulation des besoins et des ressentis

*Exemples et discussion pour introduire les 4 types de communication à identifier*

### **Séance 8 :**

Séance de verbalisation

*tirage au sort de situations issues des choix du groupe CNV officiel français*

### **Séance 9 :**

Les 4 comportements : manipulation/ passivité/agressivité/assertivité

*Repérage sur exemples des structures langagières*

### **Séance 10 :**

Jeux de rôles avec situations pour reproduire des types de comportements et bien identifier les structures.

*Savoir reformuler*

**Séance 11 :**

Conflits et intimidations : la question de la confiance en soi

**Séance 12 :**

Bilan des apprentissages et réactions : retour sur les expériences personnelles

Une série de documents sera mise à la disposition des apprenants comme support de classe et pour aller plus loin.

## **Bibliographie et documentation :**

Anne Van Stappen

- Ne marche pas si tu peux danser – Jouvence, 2009
- Petit cahier d'exercices de CNV – Jouvence, 2013

Site officiel :

AFFCNV | Association Française de Communication Non Violente (cnvformations.fr)

Documents et notes de **Sophie Grosjean** Formatrice certifiée en Communication Non Violente formée à la Dynamique participative

Conférence de **Tomas d'Asembourg**, élève de Rosenberg : « Cessez d'être gentil, soyez vrai »

Et bien sûr les ouvrages et vidéos de **Marshall Rosenberg**

Ainsi que de nombreux exercices et réflexions glanés sur le net ou dans des lectures

Rencontres, expériences et réflexions personnelles

*La CNV est une pratique issue d'un choix personnel souvent lié à des événements du parcours de vie désagréables voire traumatiques. J'ai fait le choix de ce chemin long et tortueux voilà près de 10 ans déjà. J'apprends et pratique au quotidien.*

*La CNV favorise la reconnaissance de notre versant faillible et tend à nous aider à pacifier le plus possible nos interactions sociales. Elle requiert de l'attention, une aptitude à l'autocritique et la remise en question de ses postures. En cela, elle est exigeante et demande de la patience. Je n'ai à ce jour pas encore participé à un stage officiel mais ai rencontré sur mon parcours de vie différents enseignants et pratiquants qui m'ont inspirée.*

*Cette pratique m'ayant considérablement aidée, j'ai choisi d'essayer de la partager en proposant en 2019 un cours au sein de l'entreprise IBM à Brno.*

*Fabienne Kowal*