


Pourquoi est-ce si difficile de se comprendre les uns les autres ?

1 Importance des quiproquos

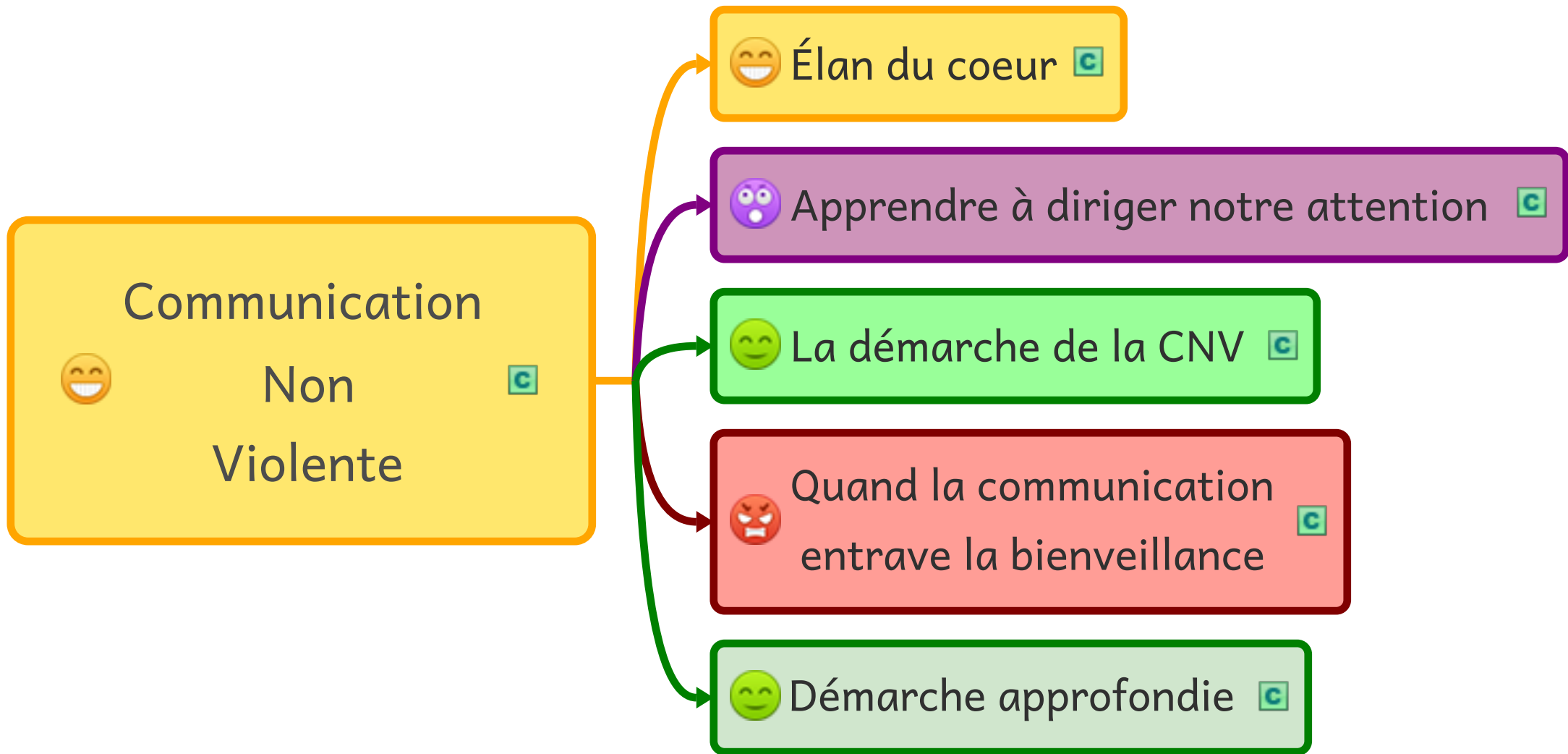
2 Signifié, Signifiant, Référent

3 Souci ou non de la vérité

4 Homo Loquax :
confondre langage et pensée

5 La Communication Non Violente
pour éviter la
Violence de la communication 
ou que les émotions
prennent le contrôle des mots.

6 Tradition et innovation :
Imitation et innovation



Communication

Non

Violente

😊 Élan du coeur

👁️ Apprendre à diriger notre attention

😌 La démarche de la CNV

😡 Quand la communication entrave la bienveillance

😌 Démarche approfondie

😊 Élan du coeur 📄



Notre nature profonde nous porte à aimer donner et recevoir dans un esprit de bienveillance



Comment se fait-il que nous puissions nous couper de notre bonté naturelle au point d'adopter des comportements violents et agressifs ?



Comment certains individus parviennent-ils à rester en contact avec cette bonté naturelle même dans les pires circonstances ?



Apprendre à diriger
notre attention



1



Développer notre capacité à observer nos perceptions,
nos émotions, nos désirs, nos besoins.

2



Développer notre capacité à observer les réactions
de l'autre, ses émotions, ses désirs, ses besoins.

😊 La démarche de la CNV M

1 Observations

Nous observons ce qui se passe réellement dans une situation donnée :

Qu'est-ce qui, dans les paroles ou les actes d'autrui, contribue ou non à mon bien-être ?

L'important c'est d'énoncer ces observations sans jugement ni évaluation.

2 Sentiments

Nous disons alors ce que nous ressentons en présence de ces faits observés.

3 Besoins

Nous essayons de préciser les besoins à l'origine de ces sentiments.

Cela nous permet de nous exprimer clairement et sincèrement.

4 Demandes

Faire une demande précise et concrète en fonction de notre besoin clairement exprimé.

Demander ce n'est pas exiger.



Quand la communication
entrave la bienveillance



1

Juger moralement l'autre

2

Faire des comparaisons

3

Refuser sa responsabilité

4

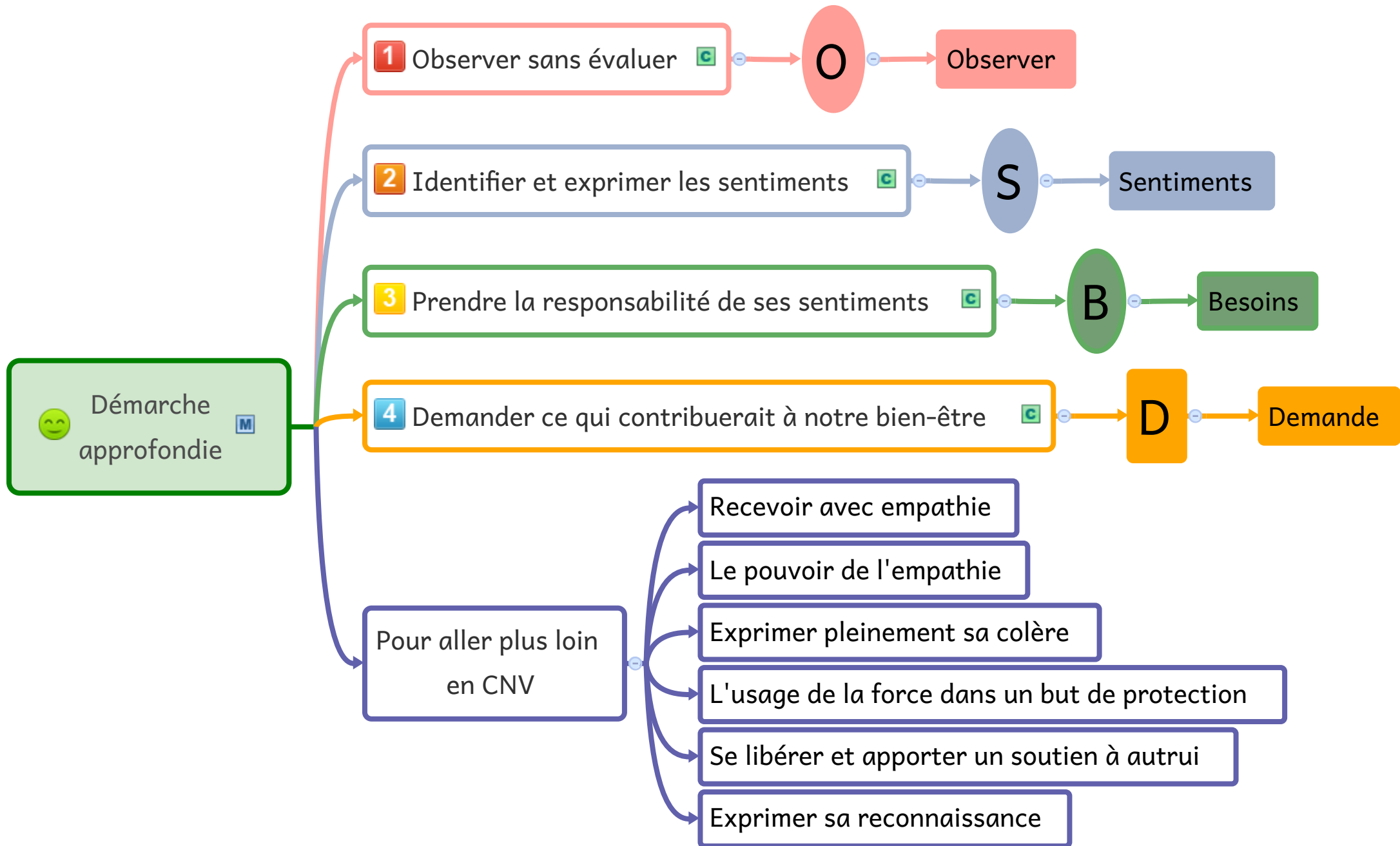
Exiger au lieu de demander

5

Étiqueter et catégoriser

6

Généraliser abusivement



1

Observer
sans évaluer

M

1

Lorsque nous confondons observation et évaluation
notre interlocuteur risque d'entendre
une critique ou un reproche

2

Danger de mettre des étiquettes

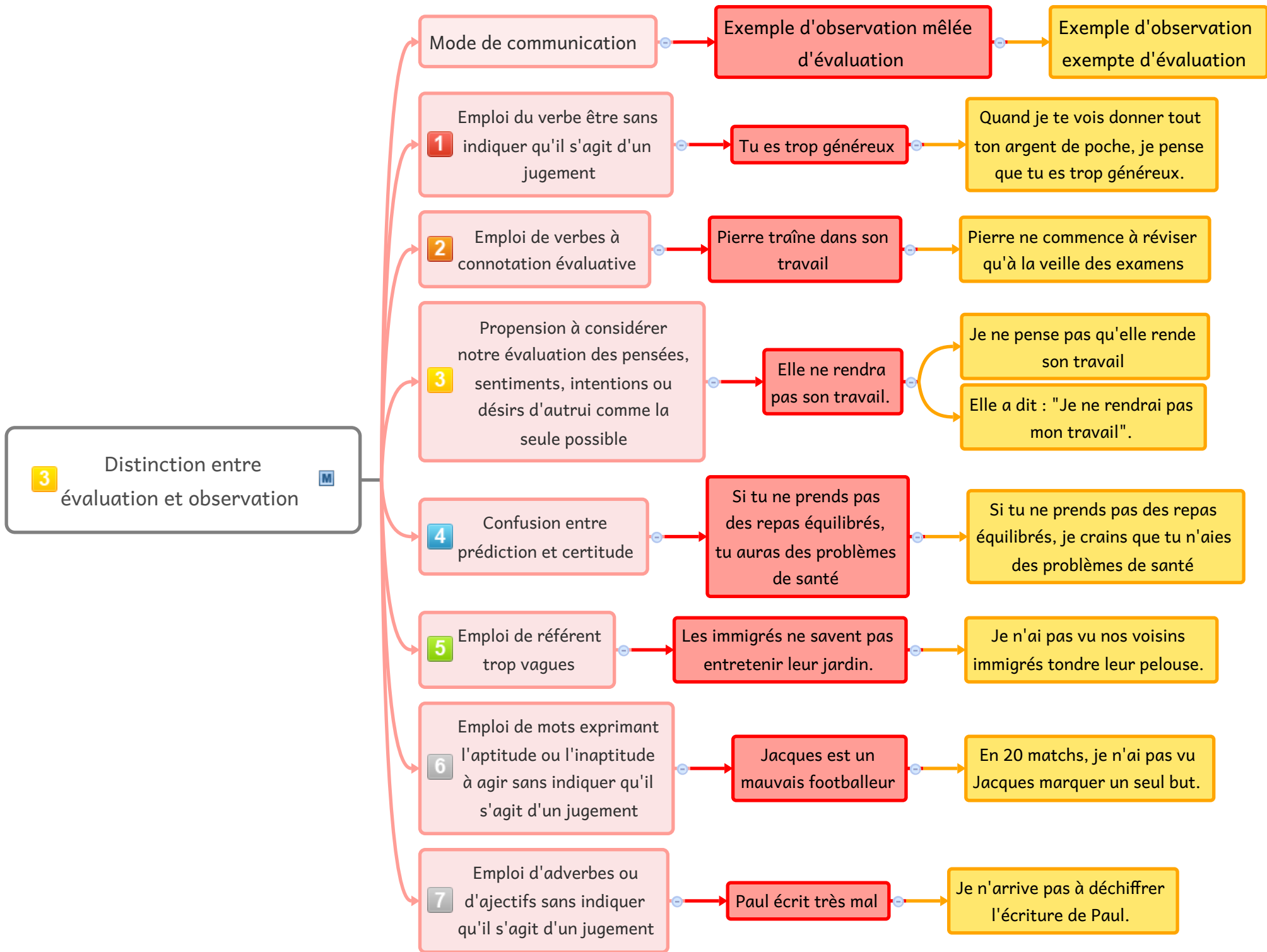
3

Distinction entre
évaluation et observation

C

4

Prudence avec les adverbes :
toujours, jamais, tout le temps, chaque fois, etc.
souvent et rarement.





2 Identifier et exprimer les sentiments M

1 Coût élevé des sentiments inexprimés C

Importance d'exprimer ses sentiments à la première personne

Éviter d'utiliser le "TU" du jugement

Pour utiliser le "JE" du ressenti

2 Exprimer notre vulnérabilité peut aider à résoudre les conflits

3 Distinguer les sentiments des interprétations mentales C

4 Développer un vocabulaire affectif

1 Coût élevé des sentiments inexprimés

Nous disposons souvent d'un vocabulaire plus riche pour qualifier autrui

Que pour décrire clairement nos propres émotions !

Nous sommes davantage formés à diriger notre attention sur autrui

Qu'à être en contact avec nous-même !

Nous apprenons à fonctionner avec notre tête

Et non avec notre coeur.

On se pose plus la question de savoir :
"qu'est-ce que les autres pensent que je devrais faire ou dire ?"

Que de savoir réellement ce que je ressens, ce dont j'ai réellement besoin

3 Distinguer les sentiments des interprétations mentales

1 Faire une distinction entre sentiments et pensées.

Une confusion fréquente vient de notre mauvaise utilisation de verbe "sentir"

Nous disons souvent "je sens" à la place de "je pense"

En général, "avoir le sentiment", "sentir que" sont le plus souvent suivis de pensées, d'opinions ou d'expressions mentales, plutôt que de sentiments.

Dans ce cas il est préférable de se poser les questions suivantes :

Qu'est-ce que j'éprouve ?

Qu'est-ce qu'il ressent dans cette situation ?

Quand nous exprimons réellement nos sentiments, nous utilisons plutôt :

Le verbe ÊTRE

"Je suis triste"

Le verbe SE SENTIR

"Je me sens troublé"

2 Faire une distinction entre ce que nous ressentons et ce que nous pensons être.

Description de ce que nous pensons être :

"Je me sens nul à la guitare"

J'évalue ici ma compétence de guitariste.

Je n'exprime pas clairement mes sentiments

Expression de sentiments

"Je suis déçu par mes talents de guitariste"

"Je suis impatient de progresser"

"Je suis mécontent de la façon dont je joue"

3 Faire une distinction entre ce que nous ressentons et notre interprétation des réactions ou comportements d'autrui à notre égard

Je me sens insignifiant pour mes camarades

Je me sens triste ou découragé

Je me sens incompris

Je suis inquiet ou contrarié

Je me sens ignoré

Je me sens soulagé d'être seul

Je me suis senti blessé

3 Prendre la responsabilité de ses sentiments

1 Autrui et nos sentiments

Les actes d'autrui peuvent être le facteur déclenchant de nos émotions/sentiments

Ils ne sont pas la cause de nos sentiments.

Nos sentiments selon la CNV prennent leur source en nous

Cette affirmation est en partie remise en question par la découverte des neurones miroirs.

Maintenant, nous pouvons aussi constater que souvent nous considérons de manière erronée autrui comme la cause de nos émotions/sentiments.

2 Il existe 4 façons d'accueillir un message négatif

1 Se sentir fautif

2 Rejeter la faute sur l'autre

3 Percevoir nos sentiments et nos besoins

4 Chercher à percevoir les sentiments et besoins de l'autre

3 Apprendre à distinguer :

😊 Un don venu du coeur

😞 D'un don motivé par la culpabilité

4 Apprendre à distinguer

Émotions/Sentiments personnels

Émotions/Sentiments mimétiques

5 Apprendre à relier notre sentiment à un besoin

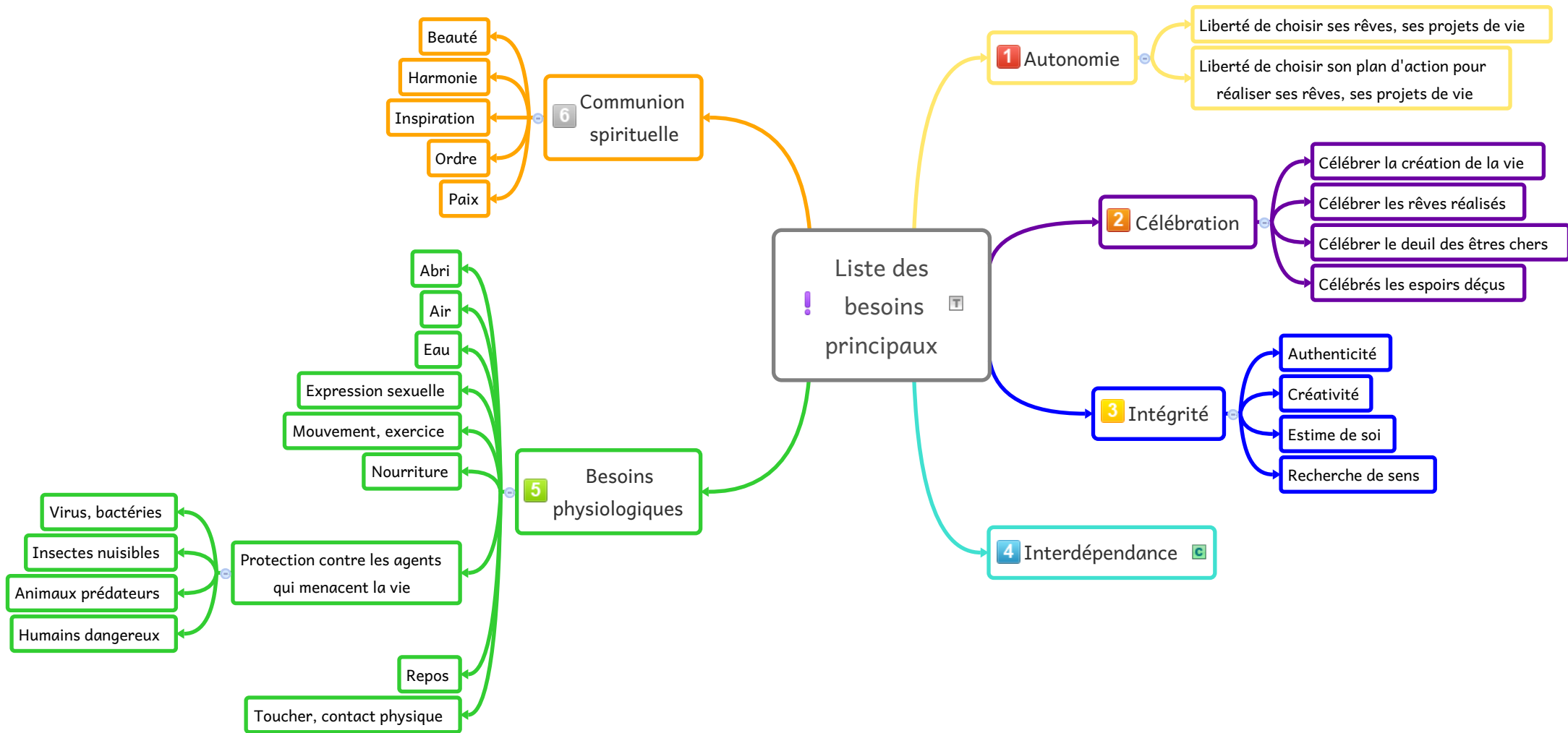
6 Les besoins qui sont à l'origine des Émotions/Sentiments

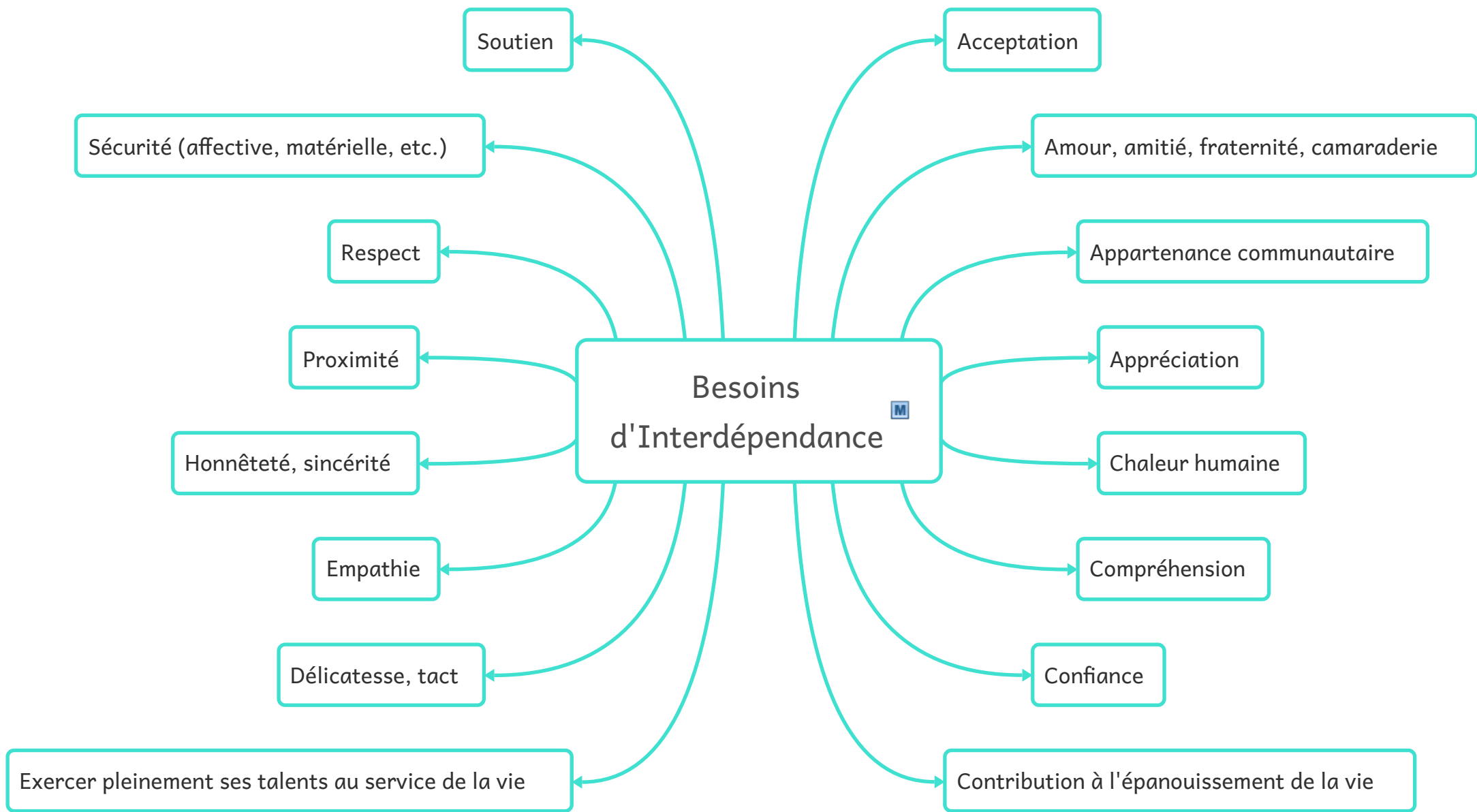
😱 Les jugements portés sur autrui sont des expressions détournées de nos propres besoins inassouvis

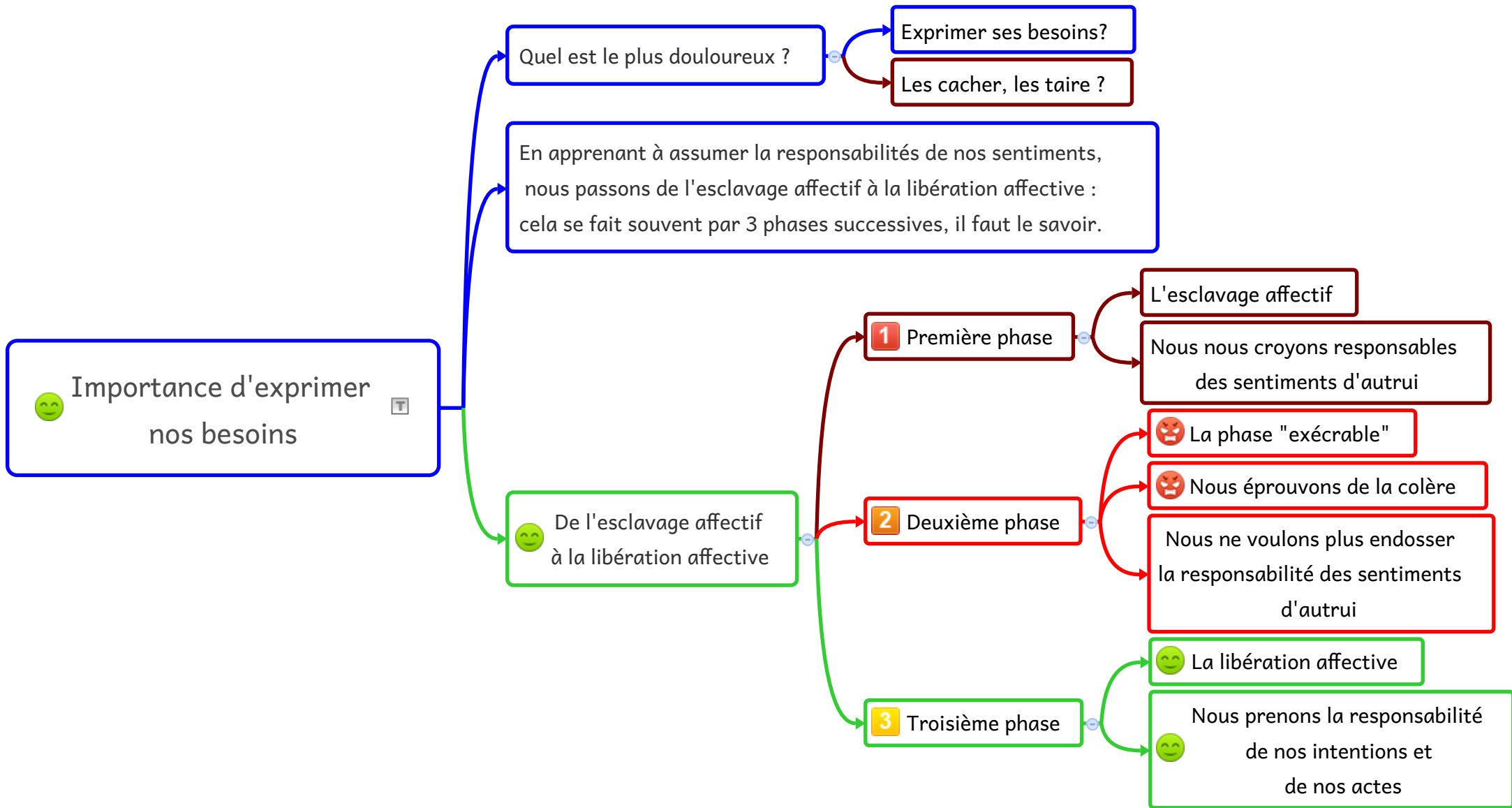
😊 Si nous exprimons nos besoins, nous augmentons nos chances qu'ils soient satisfaits.

! Liste des besoins principaux

😊 Importance d'exprimer nos besoins







4

Demander ce qui contribuerait
à notre bien-être

M

1 Demander clairement des actes positifs et concrets C

2 Formuler une demande consciemment C

3 Demander un retour C

4 Demander de la sincérité C

5 Demandes et exigences C

6 Les véritables demandes C

1 Demander clairement des actes positifs et concrets M

1 Formuler nos demandes en "langage d'action positif"

2 Les demandes formulées dans un langage d'action clair, positif et concret, révèlent ce que nous voulons vraiment.

3 Un langage imprécis sème la confusion

4 La dépression est la récompense que nous obtenons pour notre conformité (notre imitation)

Il s'agit de la mauvaise imitation

Mimétisme

Médiation interne

Médiation externe négative

Il y a une bonne imitation

Médiation externe positive

Imitation qui correspond à un désir profond

2

Formuler une demande consciemment M

1

Notre interlocuteur peut ne pas comprendre ce que nous voulons de lui lorsque nous exprimons uniquement nos sentiments.

2

Souvent, nous ne sommes pas conscients de notre demande.

3

Les demandes qui ne sont pas accompagnées des sentiments et des besoins de celui qui parle peuvent être entendues comme des exigences

4

Plus nous sommes au clair avec ce que nous voulons en retour, plus nous avons des chances de l'obtenir

3 Demander un retour

1 Pour nous assurer que le message que nous avons émis est bien celui qui a été reçu, demander à notre interlocuteur de nous le restituer.

2 Remercier votre interlocuteur lorsqu'il s'efforce de restituer votre message.

3 Manifester de l'empathie à l'interlocuteur qui ne veut pas restituer le message entendu.

4 Demander de la sincérité M

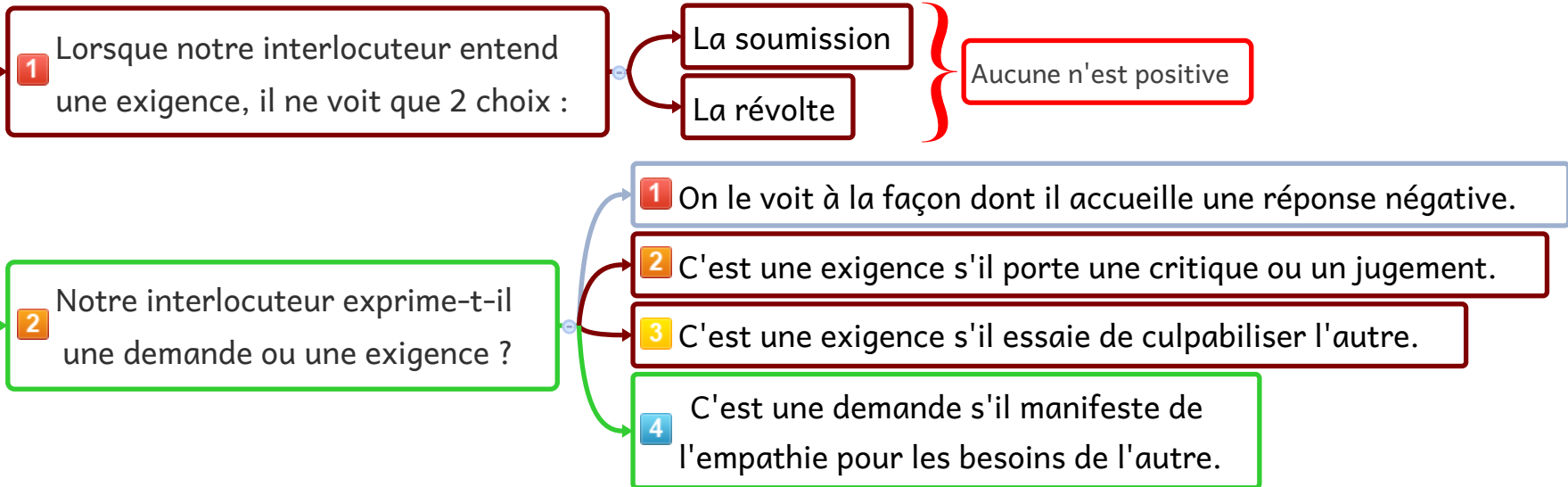
Après avoir pris le risque d'exprimer nos sentiments et nos besoins, nous voulons souvent savoir :

1 Ce que notre interlocuteur ressent

2 Ce qu'il pense

3 S'il est disposé à entreprendre une action spécifique

Demands and requirements



6 Les véritables demandes

Ont pour objectif d'établir
une relation fondée sur :

La Sincérité

L'Empathie

Il n'y a aucun désir de domination

Il n'y a aucun désir de soumission

Il n'y a aucun désir de pouvoir

Il n'y a plus de pyramide sociale

Juste des frères et sœurs parmi leurs frères et sœurs