

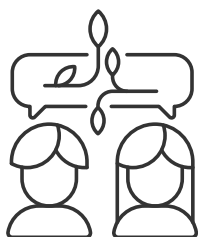
BIEN-ÊTRE

pour les grands et les petits

LA COMMUNICATION NONVIOLENTE

Notre communication est-elle toujours efficace? Surtout lorsqu'un sujet épineux doit être abordé? Comment est-elle vécue par notre interlocuteur? Employons-nous les bons mots?

C'est notamment dans l'objectif d'améliorer la qualité des relations que la CNV a été développée par Marshall Rosenberg dans les années 60. A destination des grands et des petits, elle a toute sa place à l'école pour un bien-être au quotidien.



PRINCIPES

Convaincu que la nature humaine nous pousse à « aimer donner et recevoir avec bienveillance », Rosenberg se demande comment nous pouvons nous détourner de cette bienveillance au point de devenir violents ou agressifs. Il cherche également à comprendre comment certains individus parviennent à maintenir cette bonté, même face aux difficultés.

Il met donc au point cette démarche qui vise à favoriser des échanges empathiques et bienveillants, en mettant l'accent sur l'expression honnête de ses besoins et sentiments, ainsi que sur l'écoute active de ceux des autres.

LES 4 ETAPES

La CNV repose sur quatre composantes clés :

1. Observation (sans jugement)

Il s'agit de décrire une situation de manière objective, sans interprétation ni évaluation subjective.

Ex: J'ai remarqué que tu ne m'as pas dit bonjour en entrant dans la salle...

2. Expression des sentiments

Exprimer ses émotions face à la situation, sans accuser l'autre.

Ex: ...Je me suis senti blessé...

3. Identification des besoins

Clarifier le besoin qui se cache derrière l'émotion ressentie.

Ex: ...car j'ai besoin de me sentir considéré...

4. Formulation d'une demande claire et réalisable

Exprimer une demande positive et concrète, sans exiger ni imposer.

Ex: ... Peux-tu me saluer les prochaines fois stp?

QUELQUES PRECAUTIONS

-Évitez le « tu qui tue » : il est accusateur et reporte tout de suite la faute sur l'autre.

- Ne généralisez pas : oubliez les « jamais », « toujours », « trop », « pas assez »...

-La demande se concentre sur le positif : ce que je veux plutôt que ce que je ne veux pas.

POUR PLUS D'INFOS

En cliquant sur l'image ci-dessous, vous trouverez plus de détails sur cette démarche ainsi que des documents restituant des listes de mots de sentiments et de besoins, indispensables à cette démarche.

Qu'est-ce que la CNV ?

AVEC LES ÉLÈVES

Avec les élèves, il est tout à fait possible de mettre en oeuvre un mode de communication respectueux de chacun. C'est sur le modèle cité plus haut que se base la démarche du message clair dont vous trouverez un dossier complet [ici](#) via les travaux de Sylvain Connac (exemples, fiches outils...). Si ce dossier concerne plutôt le cycle 2 et cycle 3, il est également tout à fait envisageable de développer le message clair dès la maternelle. Vous trouverez une proposition de mise en oeuvre pour des MS/GS. Cliquez!

Le message clair en maternelle

CONDITIONS DE RÉUSSITE

Si ces méthodes de communication représentent un enjeu majeur pour améliorer la qualité des relations humaines et le bien-être des élèves et des adultes, il est important d'en réunir toutes les conditions possibles pour en favoriser la réussite.

Il est indispensable que ces procédés remportent l'adhésion de tous. Des élèves "formés" au message clair ne trouveront pas satisfaction face à des élèves non "formés" et se sentiront d'autant plus frustrés.

Aussi, un travail important autour du lexique des émotions et des besoins doit être mené en amont, sans quoi l'expression des élèves ne peut être engagée.

Les parents peuvent également être sensibilisés à ces procédés et être encouragés à en suivre les principes à la maison. Pourquoi pas lors d'un café des parents?

TÉMOIGNAGES

