

PÉDAGOGIE > PPDB > VAI > ACTIVITÉS > RÔLES

ACS FEU 3/3

Branche :	Durée :	Nombre d'enfants :	Nombre d'adulte :
PIO	1h30	à partir de 5	1

Objectifs :	Matos :
- Découvrir la CNV et s'entraîner autour d'elle - Apprendre d'autres manières de communiquer - Lier des émotions à des besoins	- Annexes - Feuilles et stylos

1. Introduction (20 min)

Reprendre la liste des émotions de la veille. Avoir un temps d'échange pour découvrir d'où peuvent venir ces émotions. En cas de conflit, elles sont très souvent liées à un besoin non-assouvi. On peut alors faire la liste de tous nos besoins, ou prendre celle en annexe.

Pour chaque émotion, on peut alors chercher quel besoin peut-être derrière.

2. CNV de Marshal B. Rosenberg (10 min)

Les conflits viennent de malentendus. Les malentendus découlent d'un mal dit, d'un mal exprimé. La communication bienveillante, c'est essayer d'exprimer avec des mots ce que l'on ressent, quelles émotions la situation provoque en nous. C'est aussi accueillir l'autre, ne pas le juger et ne pas faire de supposition et écouter ce qu'il nous dit.

Selon lui il y a deux façons de s'exprimer, de penser et d'être : la girafe et le chacal. Ouvrir le débat pour faire comprendre ces notions. On peut prendre une feuille avec un dessin de girafes et de chacal et annoter les idées.

- Le chacal est une créature qui évolue plutôt au ras du sol, il a tendance à réduire son champ de vision et de réflexion. Il est dans la réaction immédiate, à chaud. Il est dans le jugement des autres et de soi-même. Ce n'est pas que penser à soi, cela peut aussi être oublier et ne penser qu'aux autres. Il peut exiger, évaluer etc. Ses besoins ne sont pas assouvis.
- La girafe est un animal de coeur, compatissant, bienveillant et à l'écoute. Elle sait prendre de la hauteur sur la situation, réagir à froid. Elle observe sans jugement. Elle prend la responsabilité de ses sentiments et de ses besoins. Elle sait écouter l'autre et soi-même.

Il est important de garder en tête qu'il n'y a pas de « méchant » et de « gentil », simplement des façons d'être. Nous sommes tous l'un ou l'autre dans certaines situations. « Le chacal est une girafe qui n'a pas le bon vocabulaire » (M. Rosenberg)

3. Présenter la méthode OSBD (15 min)

La méthode OSBD est une méthode de communication bienveillante. Elle permet de faire entendre ses ressentis et d'offrir à l'autre la possibilité de nous comprendre. Elle s'adapte à tout type de relation. Elle peut paraître artificielle dans un premier temps et demande de la pratique avant de sonner plus naturelle. Peut-être que des Pios en auront déjà entendu parler, s'appuyer sur leurs connaissances pour définir la méthode OSBD (explications en annexe).

4. Pratique (25 mn)

Lors des deux dernières séances il y a eu plusieurs situations données, on peut les reprendre sous forme de sketch ou juste en discuter pour éviter de faire 15 fois la même chose. Le but n'est pas forcément de revoir toute la situation mais d'apprendre à formuler son message via la méthode OSBD.

Conclusion (10 min)

Faire un retour sur ce qui a été vécu, depuis le début. Vous pouvez reprendre les situations et les solutions du premier temps, est-ce que cela a changé ?

Annexe : Méthode OSBD

Observation : « Je vois que, j'entends que » « Quand ... + énoncé des faits »

Il est nécessaire dans cette étape d'être le plus juste et objectif possible. Ne pas émettre de jugement et surtout ne pas être accusateur. Par exemple : quand je rentre du travail Jean Michel mon colocataire laisse toujours la vaisselle dans l'évier. Au lieu de lui dire « franchement c'est dégueulasse, tu laisses toujours traîner ta vaisselle ». Je peux dire : « Je rentre et je vois qu'il y a de la vaisselle dans l'évier. »

Le verbe « traîner » peut être péjoratif, privilégier des verbes et des tournures neutres. On évite aussi le « tu » qui tue. Quand une phrase commence par « tu » elle peut être reçue comme une attaque.

Sentiments : « Je me sens, je ressens ... »

Cette étape invite à faire un point sur ce que l'on ressent. Elle permet à l'autre de mieux nous comprendre. Il n'est pas toujours facile de s'ouvrir et de s'exposer mais « Exprimer notre vulnérabilité peut aider à résoudre des conflits. » M. Rosenberg. En donnant cette sincérité on permet la création d'une réelle sincérité dans la relation. On peut ressentir de la colère, de l'exaspération, de la tristesse etc.

Dans mon exemple, au lieu de dire « tu m'énerves » je peux simplement dire « je ressens de la colère ». Encore une fois, pas de « tu » qui tue.

Besoin « J'ai besoin de ... »

Il s'agit ici d'exprimer les besoins non assouvis qui sont à l'origine des émotions précédemment citées. Il est fondamental de comprendre la notion de besoin afin de développer une communication réellement efficace, consciente, et bienveillante. Nos besoins primaires sont physiologiques : manger, boire, dormir, respirer, bouger. Nos besoins de sécurité et d'appartenance sont également essentiels, ainsi que nos besoins d'estime et d'accomplissement personnel.

Nous pouvons nous demander : de quoi ai-je besoin dans cette situation ? Il est intéressant de commencer par noter intérieurement si nos besoins physiologiques sont satisfaits ou non. Ensuite, peut-être avons-nous besoin de sécurité, de calme et de soutien. Cela peut également être un besoin d'appartenance, de confiance et de partage, ou d'entrain, de motivation, de dynamisme.

Pour reprendre l'exemple, je ressens de la colère. Cette colère peut venir du fait que j'ai besoin d'un espace propre pour me reposer, que j'ai besoin d'équité dans les tâches ménagères, que j'ai besoin de respect et que celui-là passe, pour moi, par le fait de laisser propre la cuisine. Encore une fois la phrase doit commencer par « je »

Demande « Serais-tu d'accord pour ... » « Peut-être pourrions-nous ... »

Si les trois premières étapes demandent une réflexion sur soi-même, celle-ci est tournée vers l'autre. Nous formulons une demande directement à notre interlocuteur afin de satisfaire nos besoins. Puisque nous avons fait le point sur notre état intérieur, cherchons comment être apaisé.

C'est une demande et non une exigence. Nous devons être capable d'accepter un refus. Si c'est le cas alors nous pourrions chercher ensemble une solution.

Il n'existe pas de solution miracle adaptable à toutes les situations alors c'est le moment d'être créatif ! Avec Jean-Michel je peux proposer qu'on se crée un planning ensemble des tâches ménagères, que la vaisselle sale soit empilée dans un coin, que nous fassions la vaisselle ensemble à la fin du repas etc. Plus notre demande est simple et claire, plus elle a de chances d'être entendue et, sans doute, acceptée.

La méthode OSBD est exigeante au départ, elle demande beaucoup d'investissement personnel pour s'approprier les bons réflexes. Il s'agit ici de bousculer nos habitudes, afin d'en intégrer de nouvelles.



LES 4 ÉTAPES de la communication non-violente



OBSERVATION

Lorsque je vois / entends / observe...



SENTIMENT

Je me sens...



BESOIN

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



DEMANDE

... du coup est-ce que tu serais d'accord pour...



NOS PRINCIPAUX BESOINS

"... que nous
partageons
tous !"

PHYSIOLOGIQUE & BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

nourriture	reproduction (survie de l'espèce)
eau	évacuer lumière
air	abri mouvement
repos	chaleur



SÉCURITÉ

préserver mon temps / mon énergie	
respect de mon rythme.	calme
confiance	intégrité
harmonie	réconfort
protection	paix
	équité
	ordre

LIBERTÉ

autonomie	spontanéité
indépendance	souveraineté
libre arbitre	



RÉCRÉATION

jeu	ressourcement
défolement	rire
détente	

RELATIONNEL

amour	empathie
appartenance	respect
attention	honnêteté
chaleur humaine	intimité
communion	partage
compagnie	proximité
contact	délicatesse, tact



IDENTITÉ

affirmation de soi	
authenticité	respect
estime de soi	confiance en soi
cohérence (avec mes valeurs)	

PARTICIPATION

coopération	co-création
soutien	concertation
connexion	
contribuer au bien-être /	
épanouissement de l'autre	



ACCOMPLISSEMENT DE SOI

évolution	créer, réaliser
apprentissage	expression
réalisation	
explorer mes potentiels	
faire mes propres choix	
(projets, rêves, valeurs...)	

SENS & SPIRITUALITÉ

clarté	comprendre
cohérence	discernement
communion	
transcendance (me relier à quelque chose de plus grand)	



CÉLÉBRATION

reconnaissance	
gratitude	appréciation
faire le deuil (d'un être, d'une occasion, d'un rêve...)	
partage de joies et de peines	