

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Pourquoi s'y intéresser lorsqu'on milite
+ présentation de l'approche

Par Geneviève Côté, étudiante en CNV
(Synthèse et analogies)

Présentation basée sur les enseignements
de Marshall Rosenberg appris lors de
formations données par le Groupe Conscientia.



Images tirées des internets.

Présentation faite ans le cadre des Estivales de la Question Animale
(Sherbrooke, Juillet 2017)

**RECETTE
D'UN CONFLIT :**
**QUELS SONT
LES INGRÉDIENTS?**

MANQUE
D'ÉCOUTE ET
MANQUE
D'EMPATHIE ?

COMMUNICATION

Du latin
COMMUNICARE [partager]
COMMUNIS [commun]

LA COMMUNICATION
NON VIOLENTE
C'EST UN MODE
D'ÉCHANGE

PROACTIF

RESPECTUEUX

CONSCIENT

PENSER EN TERME DE
« QUI A TORT, QUI A RAISON ? »

C'EST ENCORE ÊTRE DANS UN MODÈLE BINAIRE DE
GAGNANT-PERDANT, DE DOMINATION,
POSSIBLEMENT DE VENGEANCE.



ON NE PEUT PAS FAIRE COMME D'HABITUDE
ET S'ATTENDRE À DES RÉSULTATS DIFFÉRENTS

ET COMME AVEC LE VÉGANISME
(ET AUTRES)

UNE ACTION QUOTIDIENNE
CONTRIBUE À FAIRE LA DIFFÉRENCE

POURQUOI ?

CONNECTER permet

↳ Une collaboration / mobilisation



S'EXPRIMER EN MODE CNV permet

↳ De laisser à chacun sa **RESPONSABILITÉ**

ÉCOUTER AVEC EMPATHIE permet

↳ Le respect de l'**INTENTION** de chacun

L'EMPATHIE



c'est l'un des plus grand besoin humain
mais on n'a pas réellement appris
à s'en offrir soi-même ou à autrui.

Ok.

ON FAIT COMMENT ?

S'EXPRIMER / ÉCOUTER

(présentation de l'approche CNV)

#MOMENTPRÉSENT

Les **INTENTIONS** (pourquoi interagir)

L'**ATTENTION** (où est-elle?)

Partager des **OBSERVATIONS**

Les **SIGNAUX** (émotions)

Les **BESOINS** (responsabilité, conflit, réponse)

L'**ACTION** (préférences, deuil, demandes)

O-S-B-D

Observation
Sentiment
Besoin
Demande

#MOMENT PRÉSENT

Quoi d'autre?



Pour connecter (et donner une écoute empathique) toujours partir du aujourd'hui-ici-maintenant, même lorsqu'on se met en lien avec le passé.

Si l'on s'attarde à quelque chose du passé (qui n'existe possiblement plus), on ignore ce qui est dans le présent et c'est auprès ce qui est dans le présent qu'on peut agir.

L'INTENTION

Quel type de pont à partager
avec l'autre ?



Si je ne veux pas interagir avec l'autre... ben je ne construit rien. Mais si je veux un lien minimal, disons de courte durée, bien, je peux construire un pont de cordes et de planches, mais ça sera incertain. Si je veux un lien cordial, je vais faire un pont étroit en bois, qui offre un minimum de fiabilité à moyen terme. Si je veux un lien de collaboration, alors là, je vais possiblement faire un pont plus large, en pierre peut être, pour qu'on puisse y construire autre chose... etc.

Et l'autre va aussi offrir son intention. Et ainsi on a intérêt à connaître quel pont nous est offert. S'intéresser à l'intention de l'autre nous permet de faire des choix de manière éclairée.

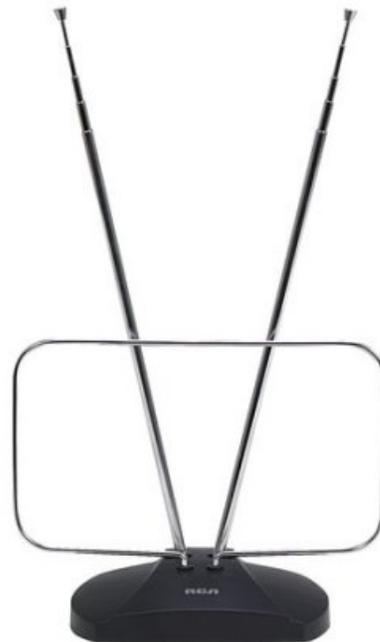
L'ATTENTION

À quelles antennes donnons
nous priorité?
Où les dirigeons nous?

Imaginez vous avoir des antennes à plusieurs
endroit, vos pensées, vos sensations physiques,
votre ouïe, votre vue, vos émotions...

Imaginez ces antennes toutes occupées chacune
de leur côté... vous êtes très fonctionnel, mais
certes pas «concentré».

Imaginez maintenant diriger ces antennes vers un
seul sujet... vous avez alors : la présence.



PRÉSENCE

Note : La méditation c'est une pratique de la présence dans un environnement contrôlé.

Être présente/ présent dans un environnement imprévisible, c'est un défi vraiment très excitant, je vous assure!

Ne pas être dans ses pensées, ne pas être en train de se formuler une réponse dès que l'autre a fini de parler; ne pas juger; ne pas évaluer; ne pas chercher de solution, etc, c'est ça être présent.

Et c'est précieux à partager.

Notre capacité à offrir de l'empathie se mesure à notre qualité de présence (écouter sans que mes pensées soient en action)

Ça veut donc aussi dire ne pas être dans l'urgence d'agir.

ÉCOUTER DE TOUT SON ÊTRE (écoute empathique)

« L'écoute exclusivement auditive est une chose.
L'écoute intellectuelle en est une autre.

Mais l'écoute de l'esprit ne se limite pas à une seule faculté
— l'audition ou la compréhension intellectuelle.

Elle requiert un état de vacuité de toutes les facultés. »

— Tchouang-Tseu (philosophe chinois)

PARTAGER SES OBSERVATIONS

Parler de ce qu'on a observé,
en sortant des schèmes d'accusation,
de victimisation, d'auto-culpabilisation,
de justification (défensive), etc.

On fait souvent des biais à cause de nos émotions
(et aussi nos jugements bien-mal).

Un autre biais : on déplace parfois la responsabilité de l'émotion ou de l'action.
Où est la responsabilité? Par exemple : celle de l'autre chez moi = culpabilité /
celle de moi chez l'autre = accusation.

(on peut aussi exprimer la conscience de notre biais si on ne sait pas comment
dire autrement)

SIGNAUX

Les **ÉMOTIONS SONT
DES SIGNAUX** et aussi
des réactions.

Notre interprétation des signaux
(pensées) peut contribuer à
amplifier les réactions.

Ça réagit tout seul.
Comme lorsqu'on a une allergie.

Les 6 catégories d'émotions (Paul Ekman,
psychologue) : Peur, tristesse, colère,
dégoût, surprise, joie.

Note : Il n'y a pas de notions de bien ou
de mal dans les émotions.

Notre interprétation des signaux
(pensées) peut contribuer à amplifier les
réactions.



SIGNAUX

FUN FACT

- Une émotion dure
90 SECONDES
- C'est une vague qui vient, qui monte, qui descend puis qui disparaît
- Mais c'est fort possible de les garder actives plus longtemps grâce aux pensées (ping pong entre émotions et pensées)



SIGNAUX

STEP 1 : DISTINGUER LE SIGNAL

J'éternue / Mes yeux pleurent / Mon nez pique / etc.



STEP 2 : IDENTIFIER LE STIMULUS (OBSERVATION)

Le pollen qui flotte dans l'air.



STEP 3 : RAMENER CHEZ SOI

Je réagis car j'ai une allergie. (Ma voisine ne réagit pas car elle n'a pas cette allergie. Le pollen n'est pas evil.)



EXEMPLE

- Je suis frustrée, en colère.
- Lorsque j'entends Josette me dire « tu devrais prendre des bains nasaux » (tsé, à cause de mes allergies).
- Ça me fâche car j'ai besoin d'affirmer mon autonomie (je suis capable de m'occuper de moi).

SIGNAUX

HIGH FIVE! ÉMOTION RECONNUE



EXEMPLE

- Ouf! C'était juste ça!
Bye bye colère!

NOTE

Tout ce que l'on ne reconnaît pas en soi, on le déchargera certainement sur quelqu'un d'autre.

POURQUOI LES ÉMOTIONS ?

Ok. Pourquoi je vous parle des émotions et des pensées qui ont leur vie propre, leurs projets pis leurs tournois de ping pong?

Parce qu'en fait, elles ont pas tout à fait leurs vies propres, elles proviennent de quelque part et elles jouent un rôle de signal.

PARCE QUE **LES BESOINS.**

L'humain agit sur la base de ses besoins.

BESOINS

YEP.
DANS CE GENRE LÀ :

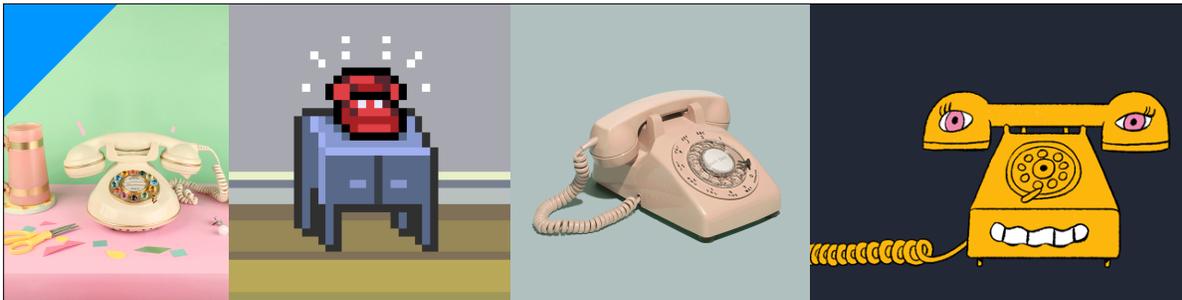
(Si le modèle de Maslow est l'un des plus connus, ce n'est pas le seul qui existe.)



La limite avec la pyramide, c'est... la forme de pyramide, la hiérarchisation. Si le modèle de Maslow est l'un des plus connus, ce n'est pas le seul qui existe.

Dans la réalité, les besoins sont beaucoup plus dynamiques.

La hiérarchisation n'est pas absolue et varie pour chacun selon où il en est dans son évolution.



UN BESOIN APPELLE UNE RÉPONSE

En ce sens, les besoins sont égaux.



BESOINS

PRENDRE ACTION

Pour répondre à son besoin,
on va choisir une
« réponse ».

BUT FIRST : RECONNAÎTRE LE BESOIN

Ne pas se lancer sur n'importe quel téléphone
et répondre! Si on se lance dans l'action sans
avoir bien identifié le-s besoin-s, on risque
d'en ignorer sans faire exprès.

Ne pas prendre le temps de le reconnaître
privilegie l'application aveugle de principes et
pensées qui ne sont pas nôtres.



Le besoin, en premier lieu, ne veut qu'être
reconnu. Lorsque notre besoin est entendu,
on se sent soulagé, un espace se crée.
On est «déchargé».

J'aurais donc tendance à inviter les gens à prendre
leur temps pour bien faire l'introspection
(reconnaître c'est être actif et ça prend
nécessairement un processus pour y parvenir; il
faut se laisser le temps).

EXEMPLE

- Ce téléphone-là, c'est mon besoin
de **NOURRITURE**

Maintenant on peut PRENDRE ACTION

Pour répondre à son besoin,
on va choisir une
« réponse ».



EXEMPLE

- J'ai besoin de **NOURRITURE**
- En ce moment, je mangerais
DU PAIN À L'AIL

MA RÉPONSE PRÉFÉRÉE

On choisit une réponse plutôt qu'une autre par préférence.

- **IL N'Y A PAS** d'ail là où je suis 
- Mini deuil : **ACCEPTER** cette triste fatalité.

FAIRE SON DEUIL

Un deuil c'est l'acceptation de l'écart entre ce qui se produit et
ce dont j'ai besoin.

Maintenant on peut

PRENDRE ACTION

Pour répondre à son besoin, on va choisir une « réponse ».



EXEMPLE

- Mini deuil : **ACCEPTER** cette triste fatalité.
- Je dois trouver un nouvel aliment pour répondre à mon besoin de manger

CHANGEMENT DE RÉPONSE

Si on s'accroche à une certaine réponse, on en vient parfois à ignorer notre besoin. Pour respecter notre besoin, il faut trouver une autre réponse.

- Je mangerais bien du mac'n'cheese



Poser une action, ça vient souvent avec une demande.

FAIRE UNE DEMANDE

FERMÉ

Si je ne suis pas prêt-e à **RECEVOIR UN NON**, je porte une exigence, je risque de m'accrocher et ne pas répondre à mon besoin.

FAIRE UNE DEMANDE

OUVERT

CARACTÉRISTIQUES D'UNE DEMANDE OUVERTE

- Claire
- Concrète
- Réaliste
- Réalisable
- Positive
- Négociable (où? quand? comment? avec qui?)

C'est pas mal ça, le processus cnv.

NOW WHAT ?

Ce n'est pas la mesure de notre conscience
qui fait le changement, mais bien **LA PRATIQUE!**

EXERCICE :

TRADUCTION D'UN DIALOGUE TYPE

Tenter d'identifier les besoins de chacun.*

Objectif :
reconnaître les besoins et les voir dans une perspective d'égalité.

*Lorsqu'on le fait réellement avec quelqu'un,
on vérifie toujours avec lui et c'est sa réponse qui nous aiguille.

EXEMPLE

**S'alimenter est un choix
personnel.**

Besoin d'autonomie,
de liberté.

Besoin de bienveillance,
solidarité, protection/
contribution à la vie.

**C'est pas le choix
personnel de l'animal
qui se fait manger.**

BREF

Prendre responsabilité à tous les niveaux

POUR PRENDRE SON PROPRE
POUVOIR!

EN S'EXPRIMANT,
ESSAYER DE SORTIR DE LA
PERSPECTIVE TRAUMATIQUE

(victimes, coupables, héros)

DANS UN DIALOGUE,
PENSEZ À METTRE
DES LUNETTES « BESOINS ».



ET
RESTEZ CHEZ VOUS !



Merci pour votre attention !

RESSOURCES (liste vraiment pas exhaustive)

- **Cheatsheet Sentiments/Besoins** (par le groupe Conscientia)
groupeconscientia.com/uploads/DOC_Liste_EmotionsSentiments.pdf
- **Découvrir Marshall Rosenberg**
 - Center for Non Violent Communication (fondé par Rosenberg)
cnvc.org (On y trouve liste d'apps CNV. À tester)
 - Chercher « Marshall Rosenberg » sur youtube :)
 - Lecture : Les mots sont des fenêtres (ou des murs)
- **Complémentaire**
 - Melanie Joy - Sustainable activism: How to Be More Effective and Fulfilled (IARC 2015) [vidéo youtube]
 - Lire plus sur l'empathie, altruisme et compassion
matthieuricard.org/blog/posts/empathie-altruisme-et-compassion-l