

### Contexte

La communication non violente (C.N.V.) est une méthode visant à créer entre les personnes des relations construites sur l'empathie, la coopération et le respect de soi et des autres.

Elle est fondée sur l'idée que les rapports de pouvoir n'ont aucune raison d'être et que, le plus souvent, la violence est l'expression d'une insatisfaction latente. L'auteur de la C.N.V., Marshall Rosenberg, s'est fortement inspiré des travaux de Carl Rogers et met à notre disposition une méthode qui repose sur deux prémisses essentielles :

Tous les êtres humains ont des besoins fondamentaux semblables, ce qui ne préjuge en rien de la multiplicité des manières d'y répondre et de les satisfaire,

Chacun est capable d'être tout à la fois attentif à ses propres besoins et bienveillant envers les besoins de ses interlocuteurs.

La notion de besoins (aspirations, motivations...) est donc centrale. Il s'agit dès lors de les déchiffrer (les siens, ceux des autres) au-delà des mots et d'y répondre, plutôt que de se plaindre, de se faire violence ou d'incriminer autrui. De ces prémisses découle le modèle du processus de C.N.V. en quatre étapes. Différentes techniques aident à réaliser chacune d'entre elles.

En pratique professionnelle, la C.N.V. peut contribuer au développement de compétences de deux types de personnes en particulier :

Celles qui, lorsqu'elles se sentent contrariées, ont tendance à se laisser submerger malgré elles par leurs émotions ou sentiments (de peur, de colère, de culpabilité, de honte...).

Celles qui peuvent être régulièrement confrontées à des interlocuteurs potentiellement agressifs.

Public concerné	Programme
Tout public.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Communication, relations :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les fonctions de la communication, dérives et avatars.</li> <li>○ Les relations déséquilibrées et les formes de communication aliénantes.</li> <li>○ Les enjeux de la relation.</li> <li>○ Juste distance, échange et relations coopératives ...</li> <li>○ Compétences sociales requises par des communications / relation réussies.</li> </ul> </li> <li>■ <b>La communication non violente :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Auteurs, sources d'inspiration, fondements, finalité ...</li> <li>○ Les quatre composantes et étapes de la communication non violente.</li> <li>○ Les "outils - supports" de la démarche.</li> </ul> </li> <li>■ <b>Les manières de faire dans trois situations particulières :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Que faire quand ... les situations se présentent ? ... la situation dérape ? après un échange conflictuel ?</li> </ul> </li> <li>■ <b>C.N.V. et argumentation</b></li> <li>■ <b>L'art de poser des questions.</b></li> </ul>
Objectifs globaux	
<p>"Connaître fondements, enjeux, méthodes et outils de la communication non violente."</p> <p>"Pratiquer la communication non violente pour désamorcer l'agressivité."</p> <p>"Savoir convaincre par l'argumentation, renoncer à la manipulation, la désinformation."</p>	
Méthodes pédagogiques	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Apports didactiques, échanges.</li> <li>○ Entraînement à la communication non violente et réencodage.</li> <li>○ Analyse des pratiques professionnelles.</li> </ul>	