



AWAYKE

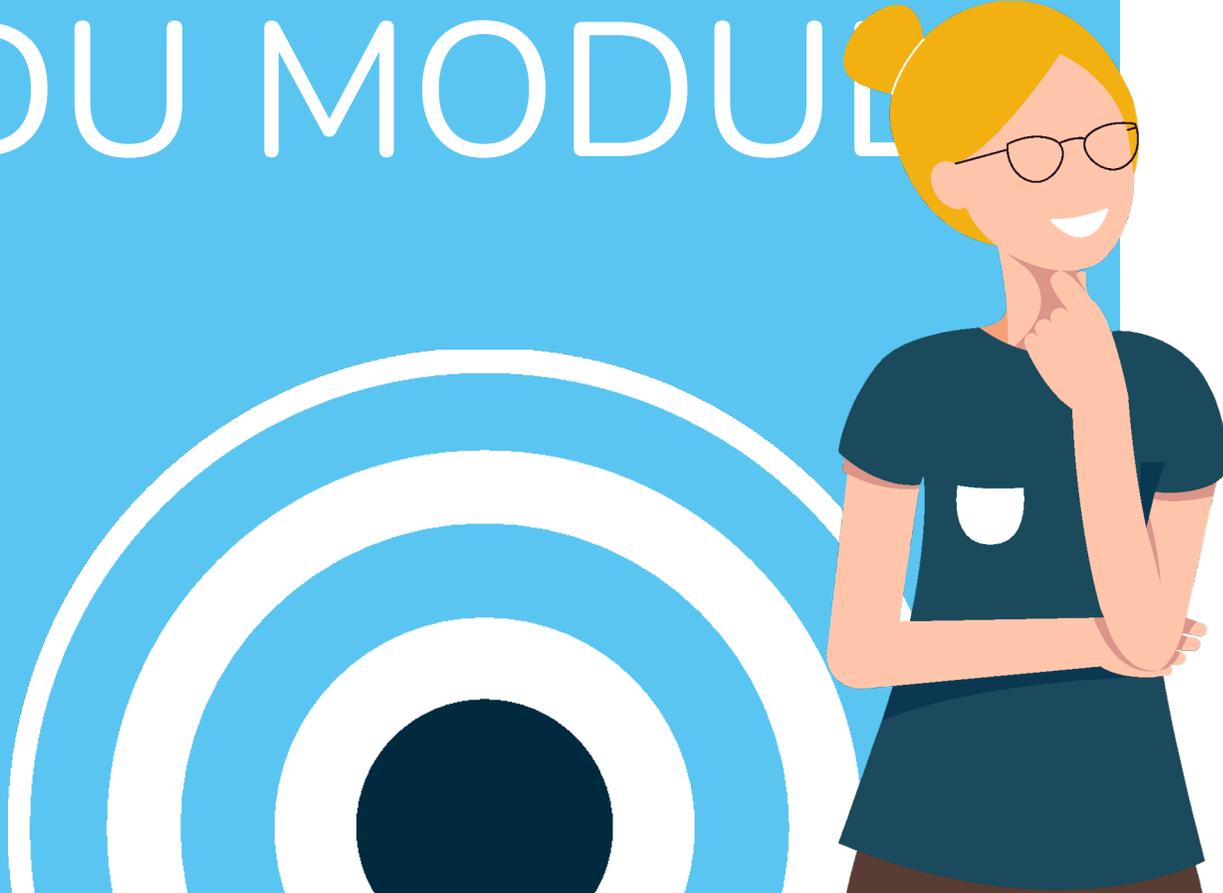
Mieux se connaître pour trouver sa voie

Communication Bienveillante

DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION AUTHENTIQUE

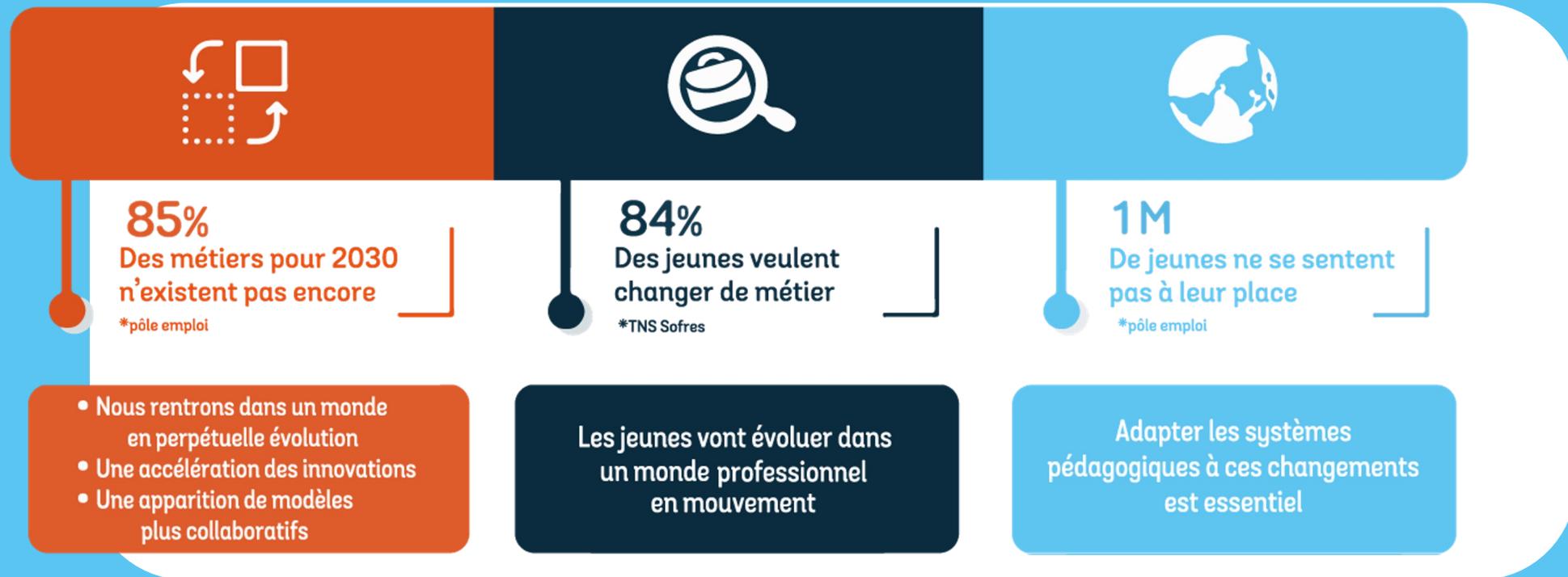


OBJECTIFS DU MODULE



- OBJECTIF 1 : Apprendre à s'écouter
- OBJECTIF 2 : Savoir communiquer authentiquement
- OBJECTIF 3 : Améliorer la communication interpersonnelle
- OBJECTIF 4 : Gérer les conflits

Permettre à chaque jeune de mieux se connaître pour libérer son potentiel et trouver sa voie



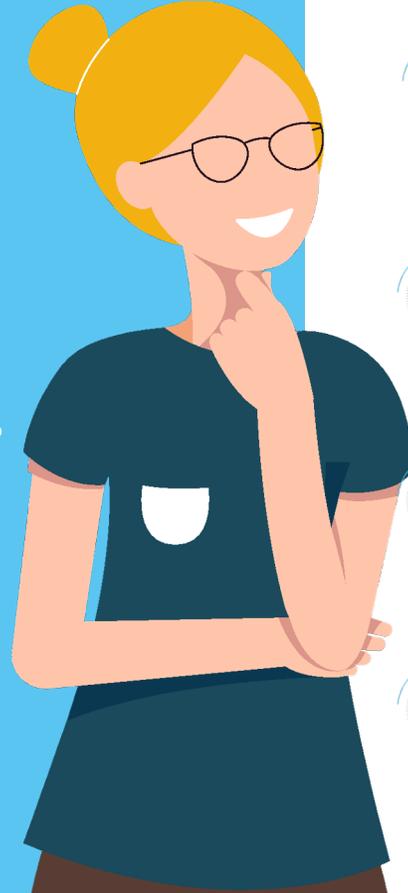
Une majorité des jeunes (15-30 ans) subissent leur orientation plus qu'ils ne la choisissent. Ils rencontrent ainsi de plus grandes difficultés à trouver leur place dans la société (études, emplois, citoyenneté...)

LE CADRE DE L'ACCOMPAGNEMENT

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?



LE CADRE DE NOTRE TRAVAIL



 BIENVEILLANCE / NON
JUGEMENT

 « JE »

 CONFIANCE

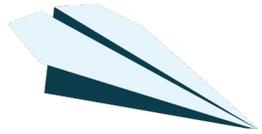
 CONFIDENTIALITÉ

 ÉCOUTE

 SOUVERAINETÉ

METEO PERSONNELLE

COMMENT JE ME SENS ET QU'EST CE QUE J'ATTENDS?



AUTO POSITIONNEMENT

ÉVALUATION DES ACQUIS EN ENTRÉE ?



Allez ! Debout !



Comment communiquez-vous ?

À GAUCHE
Je me sens à l'aise



À DROITE
Je ne suis pas très à l'aise



J'ose dire mon mécontentement, mon désaccord, ma colère

J'ose dire ma satisfaction, ma joie, ma gratitude

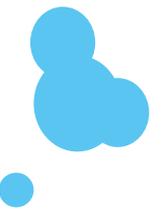
J'ose faire des demandes aux gens, demander de l'aide, un service

J'ose être sincère quand ça ne va pas, quand je suis triste, inquiet, mal à l'aise

J'écoute facilement les autres parler même pendant plusieurs minutes

Quand on me fait une critique je la prends bien, je la reçois facilement

Je m'intéresse au point de vue différent de quelqu'un, je suis curieux, je lui pose des questions



PRINCIPE DE BASE

Est-ce normal de mal se comprendre ?



Chacun s'exprime avec des mots, attitudes et expressions qui lui sont propres et qui n'ont pas nécessairement le même sens pour l'autre.

Mal se comprendre procède donc d'une certaine normalité.



LE PÈRE DE LA CNV

*Communication Non Violente

Marshall Rosenberg



Psychologue américain



Inspiré par Carl Rogers,
Gandhi...



Passionné par ce qui
cause la violence



A participé à la résolution de conflits
internationaux :



- Entre Israéliens et Palestiniens
- En Bosnie après la guerre
- Au Rwanda après le génocide



Il croit en la bienveillance
des êtres humains et en la
coopération



Et savez-vous quel a été son métier après
psychologue ?



LA COMMUNICATION NON VIOLENTE



La CNV



Pourquoi ?

Notre langage

- Notre manière de penser
- Notre manière de s'exprimer,
- Notre manière d'écouter

LA CNV EN 4 POINTS

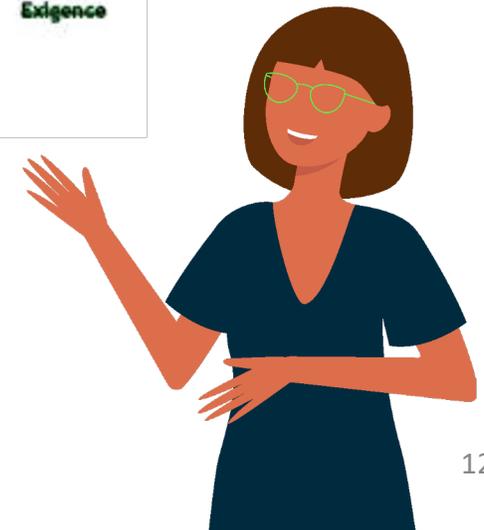
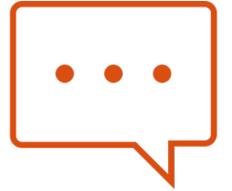
- Une étude de ce qui nous fait **basculer dans la violence**
- **Un outil de médiation** des conflits et de non-violence
- **Une philosophie** de la bienveillance et de la coopération
- **Un outil** de communication qui **améliore au quotidien les relations**



OSBD ?

4 Lettres pour désamorcer

Observations
Sentiments
Besoins
Demandes



1^{ère} Étape - OBSERVATION

Les faits supérieurs aux observations



J'observe ma situation comme si je posais une caméra sur le côté.

La caméra peut :

- Entendre
- Compter
- Situer dans l'espace et dans le temps (où et quand ?)
- Avec qui ?
- Comment ?

JUGEMENTS

Critiques
Reproches
« Tu es... »



FAITS

Observables
Objectifs
« Je vois.. / j'entends.. »



1^{ère} Étape - Mise en pratique

Mode chacal et Mode observation



CONSIGNE

penser à une situation insatisfaisante ou un mécontentement avec votre copain-copine, avec un ami, un colocataire, un collègue ou quelqu'un de votre famille...

Jugement Critique

Reproche

« Tu es »

« TOUJOURS »

« JAMAIS »



Faits Observables

« Je vois.. / J'entends .. »

COMBIEN ? QUAND ?

COMMENT ? AVEC QUI ? OU ?



2ème Étape - SENTIMENTS

Qu'est ce que tu ressens ?

→ 4 grandes familles d'émotions

→ Les sentiments précisent nos émotions

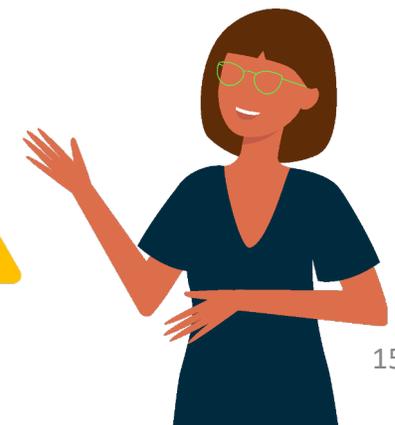
→ Sentiments et émotions sont des indicateurs précieux pour savoir si ça va ou si ça ne va pas, puis identifier pourquoi ça (ne) va (pas)



Élargir son vocabulaire
Exercice mime



« ÇA VA... »
« ÇA VA PAS... »
= assez pauvre en
compréhension



2ème Étape - Mise en pratique

Mise en pratique en binôme



CONSIGNE

Reprendre la même situation choisie dans la mise en pratique seul sur la différence entre jugement et observation pour trouver les sentiments et émotions face à cette situation...

A raconte...

Sa situation/contexte
ses jugements/critiques
+ ses observations/faits



B écoute attentivement...

Et suggère des sentiments et émotions que A aurait pu ressentir à la forme interrogative

A répond

C'est lui qui sait ce qu'il ressent

« as tu ressenti...? »
« étais-tu...? »
« te sentais-tu...? »



3^{ème} Étape - BESOINS

Comment reconnaître un besoin

En CNV les besoins répondent à 3 critères :

- Universels
- Intangibles/immatériels
- Ne dépend pas d'une personne en particulier



Est-ce que j'ai besoin de mon téléphone ?
Est-ce que j'ai besoin de l'amour de Martin / Martine ?



Un besoin
= plusieurs stratégies possibles



3^{ème} Étape - Mise en pratique

Mise en pratique en binôme



CONSIGNE

Reprendre la même situation choisie dans la mise en pratique précédente pour trouver les besoins non satisfaits face à cette situation...

A raconte...

Sa situation/contexte
+ ses jugements/critiques
+ ses observations/faits
+ ses sentiments/émotions



B écoute attentivement...

Et suggère des besoins non satisfaits que A pourrait avoir
à la forme interrogative

A répond

C'est lui qui sait
ce dont il a
besoin !

« est ce qu'on ton besoin était...? »
« aurais-tu eu besoin de ...? »
« aurais-tu aimé être/avoir...? »



3^{ème} Étape - Mise en pratique

Bonus



Quelles stratégies utilisez-vous pour répondre à un besoin de...

MOUVEMENT

REPOS

PARTAGE/ÉCHANGE

LIBERTÉ

PLAISIR



AVANT LA DEMANDE



Pour demander et NE PAS exiger



Être en empathie = aller sur la colline de l'autre

« Et toi, quelle est ta réalité et ton point de vue ? »



MIEUX COMPRENDRE L'AUTRE

Mise en pratique en binôme



CONSIGNE

1er temps : identifier mes sentiments (groupe A) et mes besoins (groupe B) face à une situation puis

2nd temps : identifier les sentiments (groupe A) et besoins (groupe B) de la personne en face

Vous êtes en voiture,
vous conduisez. Vous
êtes dans les bouchons.

Le conducteur dans la voiture de
derrière klaxonne plusieurs fois et
crie dans votre direction

?

« Mais tu vas bouger ta caisse !
Vas-y avance bordel !!! »



MIEUX COMPRENDRE L'AUTRE

Mise en pratique en binôme



CONSIGNE

1er temps : identifier mes sentiments (groupe A) et mes besoins (groupe B) face à une situation puis

2nd temps : identifier les sentiments (groupe A) et besoins (groupe B) de la personne en face

Jeudi soir, 19h. Vous partez de chez vos parents et annoncez à votre mère que vous allez en soirée avec des amis dans un bar

Votre mère vous répond :

« Tu sors trop! Ce n'est pas raisonnable. Tu vas rater tes études si tu continues comme ça...
Je te l'ai déjà dit 20 fois. »



?



MIEUX COMPRENDRE L'AUTRE

Mise en pratique en binôme



CONSIGNE

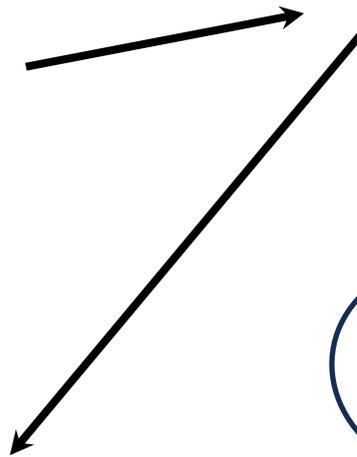
1er temps : identifier mes sentiments (groupe A) et mes besoins (groupe B) face à une situation puis

2nd temps : identifier les sentiments (groupe A) et besoins (groupe B) de la personne en face



Vous êtes au téléphone avec votre petit(e) ami(e). Vous lui annoncez que le week-end prochain vous ne pourrez pas passer de temps avec lui/elle car vous passez le week-end avec vos ami(e)s

?



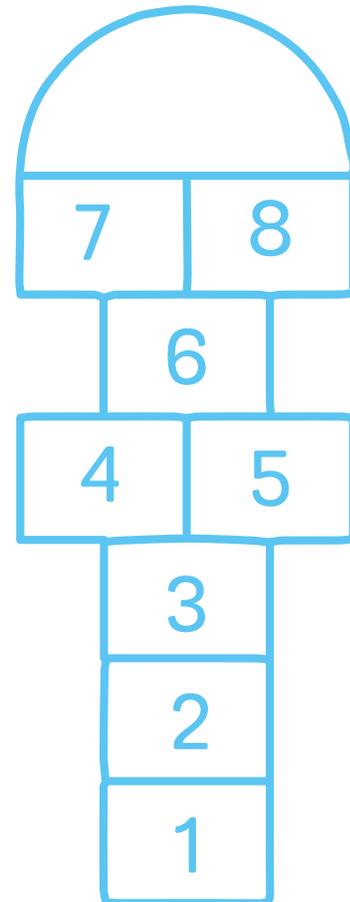
Votre petit(e) ami(e) vous répond alors :

« Que vais-je faire moi ? Je pensais passer le week-end avec toi. Tu n'es jamais disponible pour qu'on passe du temps ensemble... »



EXERCICE DE LA MARELLE

Mise en pratique physique



POUR ALLER PLUS LOIN



Pour continuer de découvrir et
d'intégrer la CNV

LIVRES

Les mots sont des fenêtres ou bien ce
sont des murs - Marshall Rosenberg
Cessez d'être gentil, soyez vrai (en livre
ou BD) - Thomas d'Ansembourg

VIDEOS YOUTUBE

vidéos de Marshall Rosenberg
vidéos de Thomas d'Ansembourg
vidéos de Christophe Vincent

FORMATIONS

www.cnvformations.fr/ sur 2 jours

#PAUSE PARTAGE

Par ici les stories !

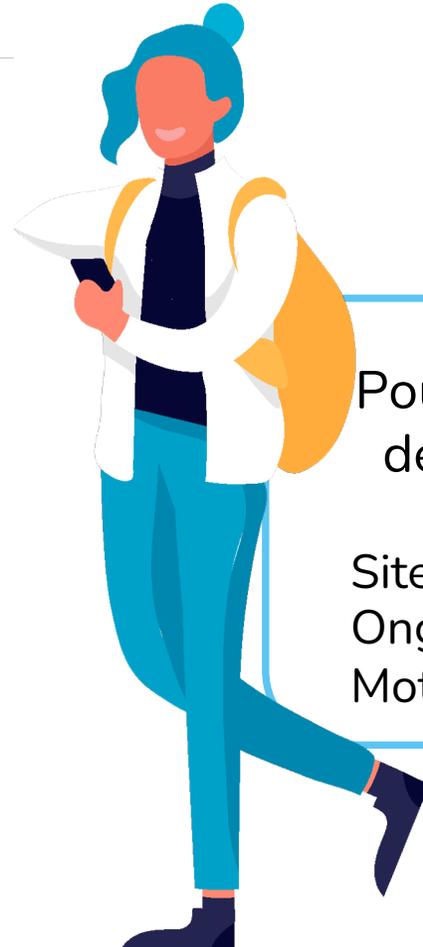
Abonne toi, on rend !



La meilleure façon de démocratiser cette pédagogie, c'est d'abord par vous !
Parce que vous êtes notre meilleur gage de confiance

QUESTIONNAIRE

ÉVALUATION DES ACQUIS EN SORTIE?



Pour retrouver les ressources pédagogiques de ce module, rendez-vous sur notre site !

Site : www.awayke.org

Onglet : + (à droite dans la barre de menu)

Mot de passe : @wAyk3!



CERCLE DE CLÔTURE

COMMENT TU TE SENS ? AVEC QUOI TU REPARS ?



Mieux se connaître et santé mentale



Infos, numéros et aides disponibles

Tu voudrais ou tu as besoin de réponses ou d'un contact immédiat :

<https://pasapas-jeunes.com/j-ai-besoin-d-aide/qui-appeler>

 **3018** : numéro vert contre le cyber-harcèlement

 **3114** : souffrance prévention suicide

 **En avant toute(s)** : tchat de soutien pour les personnes victimes de violences



 **Mūsae** : le premier média qui porte les voix d'une vision positive sur la santé mentale
<https://musae-tomorrow.com/>



 L'association **"innovation citoyenne en santé mentale"**
<https://www.icsm-asso.org>

 **Instagram de son festival Facettes**, dédié à la santé mentale des jeunes
<https://www.instagram.com/facettesfestival/>



 **Le Psycom** : PDF sur les Troubles anxieux et phobiques



 **La maison perchée** : Un accompagnement destiné aux jeunes adultes vivant avec des troubles psychiques, à travers la communauté, des groupes de partage, de l'écoute, des ateliers et des conférences.
<https://www.maisonperchee.org/>





AWAYKE

Mieux se connaître pour trouver sa voie

C'EST AUSSI EN LIGNE !

TOUJOURS PLUS CONNECTÉES !



[in](#)

Awayke



awayke.org



[be_awayke](https://www.instagram.com/be_awayke)



[be_awayke](https://www.facebook.com/be_awayke)