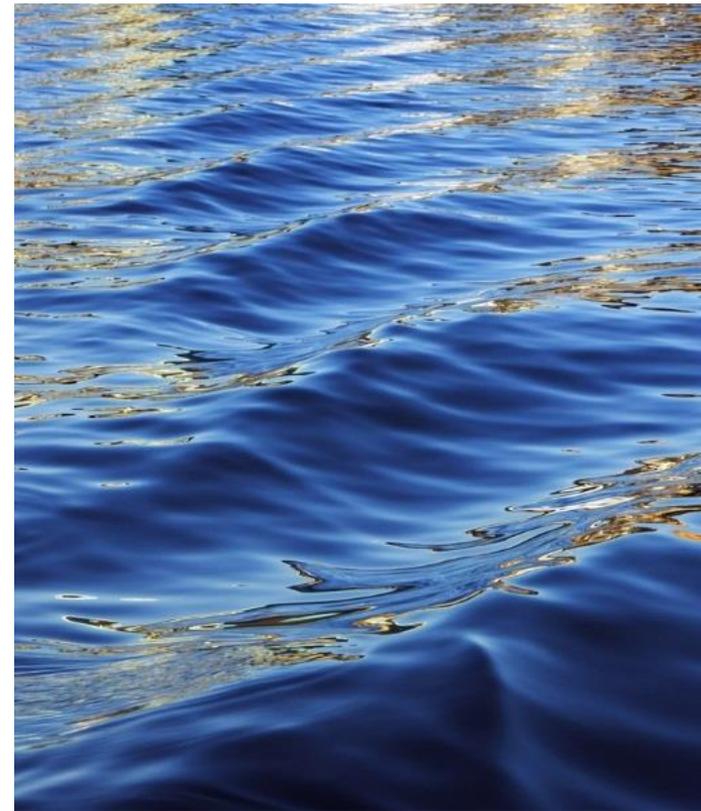




# La Communication Non Violente

Un point de vue critique sur les structures de domination à l'origine de nos conditionnements.

Co-construire 2023

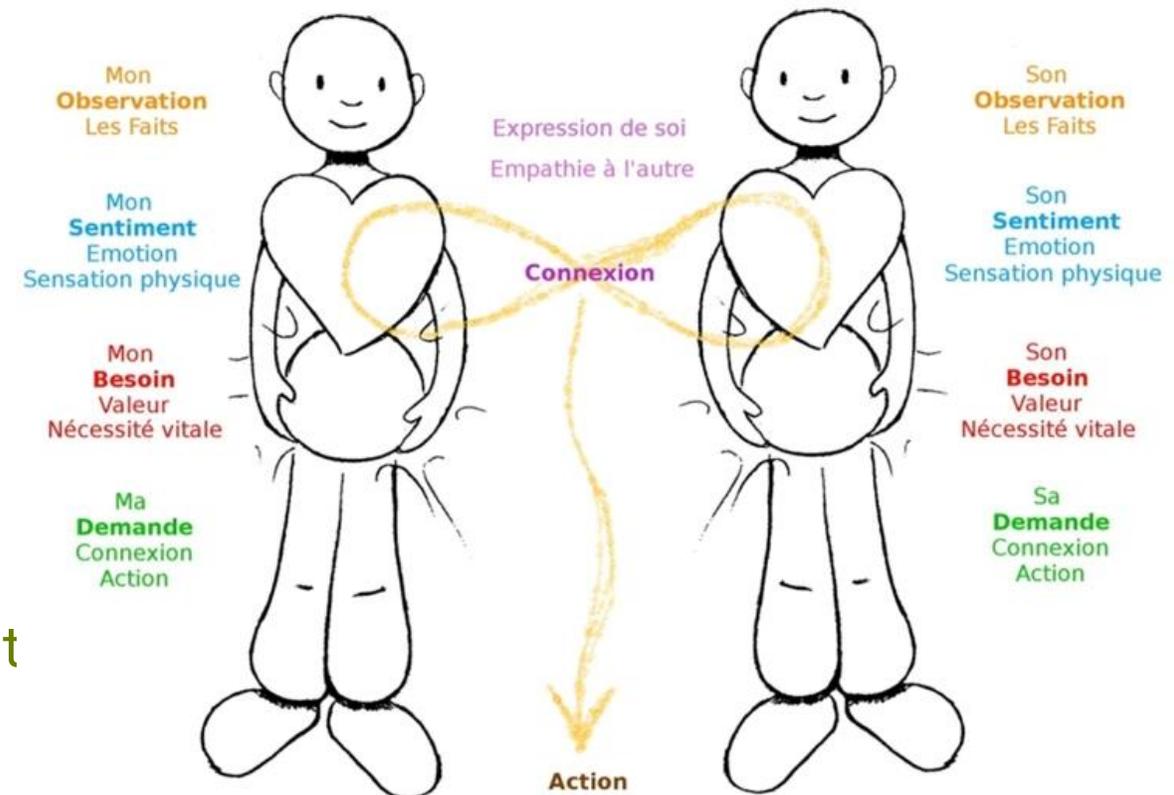


# Bascule de nos conditionnements à l'alignement entre nos valeurs et comportements

- *En quoi la CNV est un processus radical rêv'olutionnaire au service des transformations sociales ?*
- *Comment la CNV permet de basculer en restant critique et attentif à nos besoins (physiologiques, sécurité, appartenance, estime...) pour mener cette transformation ?*

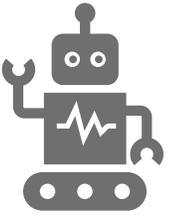
# I. La CNV est un processus au service d'une transformation sociale

- Plus qu'une technique en 4 étapes  
( balises pour éviter les pièges habituels)  
=> prises de conscience  
= cheminement révolutionnaire  
au service de la vie  
= clés pour un **monde Meilleur**  
où chacun.e a envie de contribuer  
au bien-être de tous
- **Processus radical** de transformation de  
pensées et d'action pour vivre concrètement  
un **changement de paradigme.**  
=> critique des systèmes habituels  
en vue de co-créeer des  
**structures au service de la vie**



Motivée par l'élan de contribuer au bien-être de toutes les parties concernées

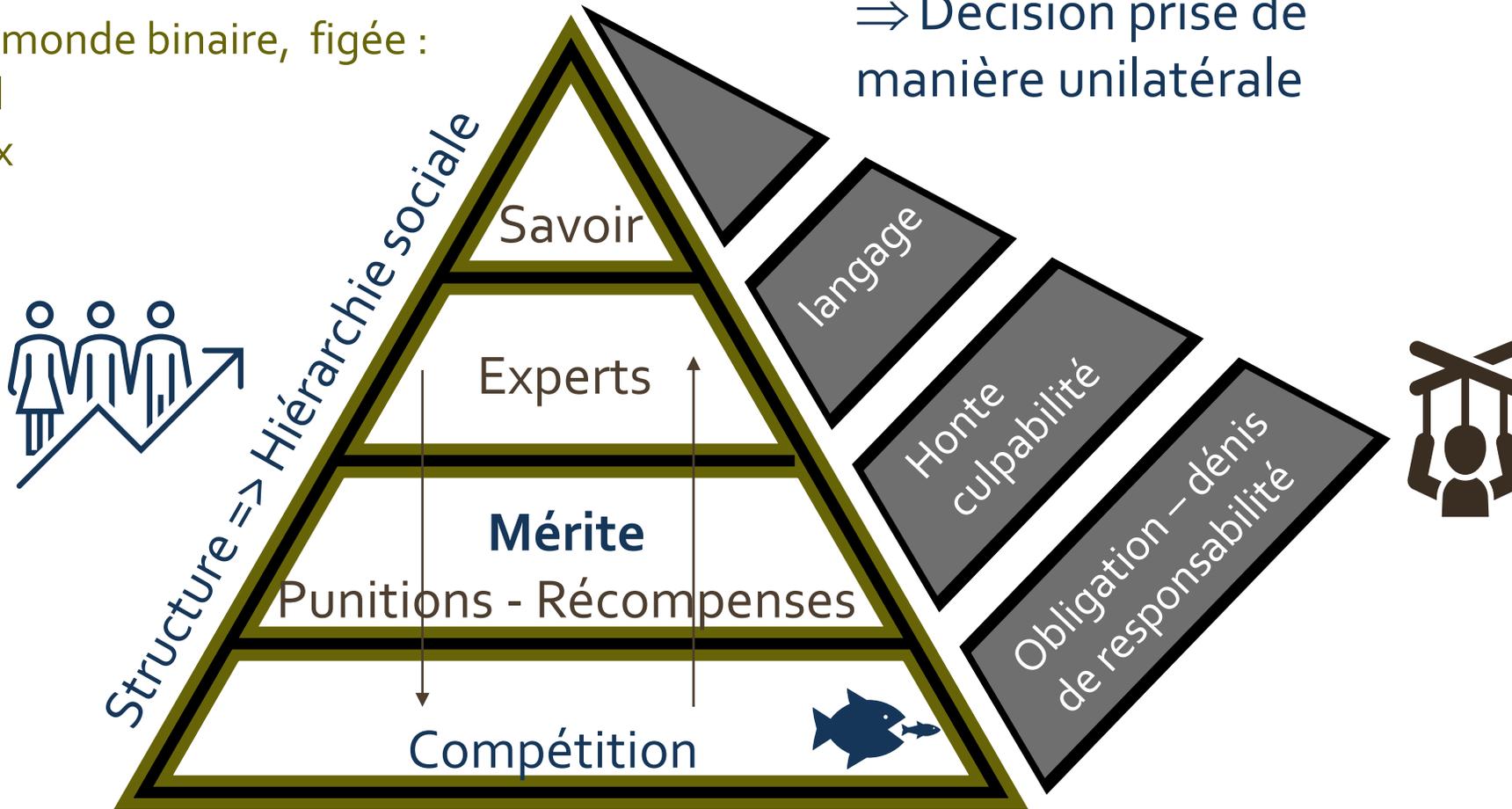
# Structures de domination



## « Pouvoir sur les autres »

⇒ Décision prise de manière unilatérale

Vision du monde binaire, figée :  
Bien / Mal  
Vrai / Faux



Risque :  
Dépression

Gentilles personnes mortes vivantes  
soumission ou révolte

Risque :  
Exclusion, mort sociale



# Postulats en CNV

**Nous nous portons mieux lorsque nous vivons de la collaboration plutôt que sur la compétition.**

- Les êtres humains préfèrent agir par élan plutôt que sous la contrainte.
- Nous avons tous envie de contribuer au bien-être des autres si nous sommes libres de contribuer et quand nos besoins sont également pris en compte.
- Chacun fait du mieux qu'il peut pour satisfaire les besoins dans la conscience et les moyens qui sont les siens à un moment donné.

# Structures au service de la vie



« Pouvoir avec les autres »

Elan de contribution  
& conscience de notre  
Interdépendance

Ecoute du  
vivant :  
sentiments  
& besoins

Elan au service  
de la vie



=> Décision prise sur un  
mode coopératif

Equivalence

Choix :  
Actions &  
responsabilité



Inclusion  
Respect de la vie



Conscience du mouvement  
de la vie d'instant en instant

Chacun.e fait du  
mieux qu'il peut

## II. Comment basculer d'un système à un autre grâce à la CNV ?

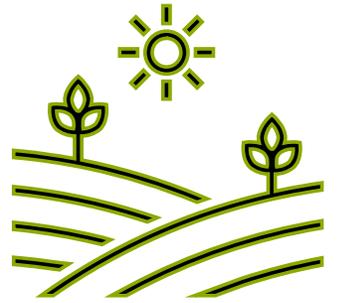
Cela commence par se transformer soi avec beaucoup de bienveillance

3 questions

- *Qu'est-ce qui se passe ?*
- *Qu'est-ce que je veux vivre fondamentalement ?*
- *Qu'est-ce que je fais ?*



# Besoins



# Explorons un de nos besoins : le besoin d'équivalence

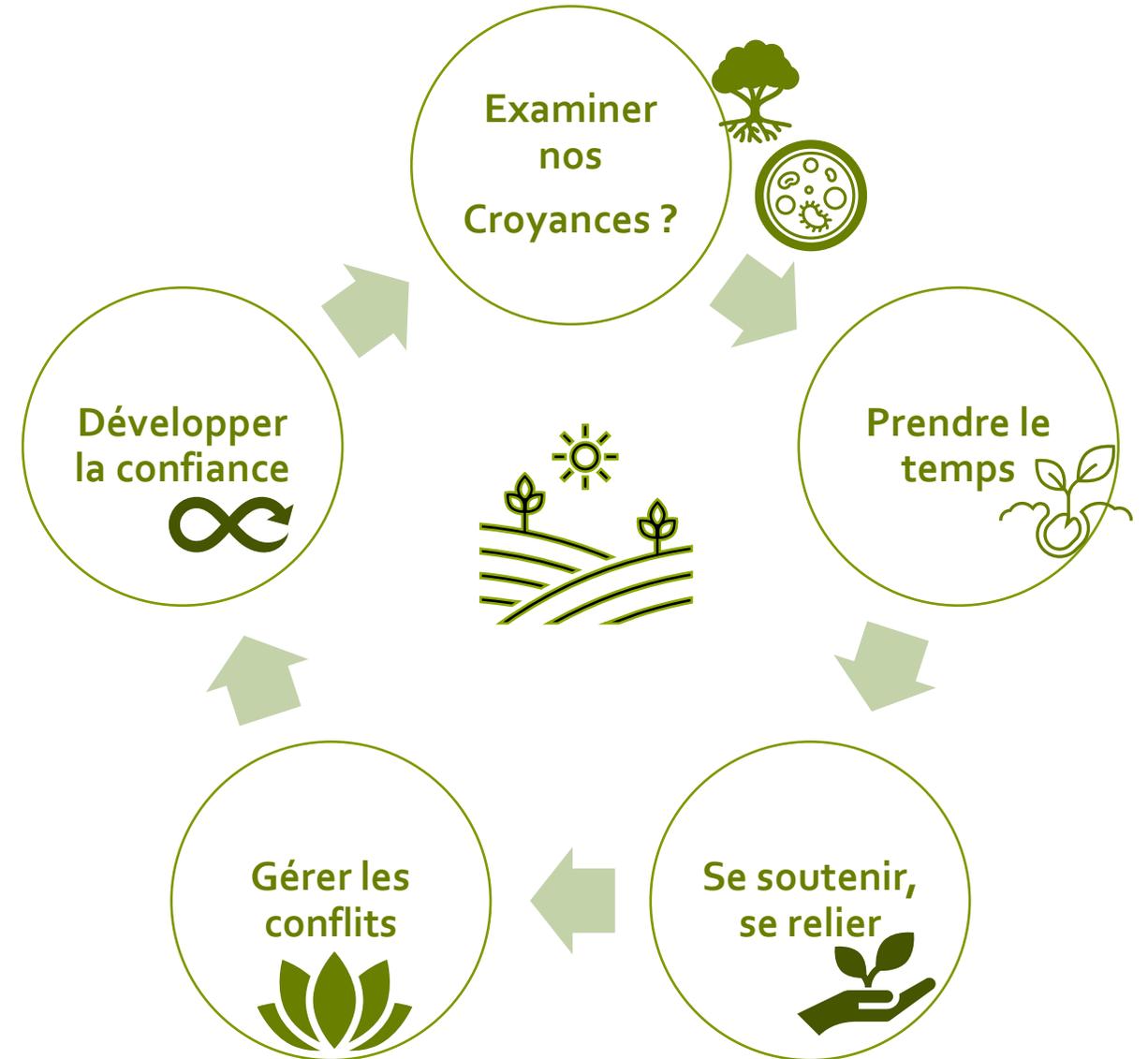
- *Où j'en suis par rapport à cela ?*
- *Est-ce que je mets certaines personnes au-dessus de moi ? ou en-dessous de moi ?*
- *Comment je réagis quand je pense que quelqu'un se place au-dessus de moi ? ou inversement ?*
- *Dans mes systèmes (famille, amis, travail...), quelles sont mes relations de pouvoir ?*
- *Qu'est-ce que j'aimerais vivre ?*
- *Qu'est-ce que je vis ?*
- *Quelle marge de liberté je pense avoir ? Où ?*
- *Qu'est-ce que je choisis de faire (transformer le système, en construire un autre) ?*
- *Quels sont mes moyens, ma zone d'influence, les personnes ressources qui peuvent me soutenir ?)*



# III. 5 points d'attention au niveau collectif



- Examiner nos croyances
- Revoir notre rapport au temps
- Se soutenir
- Gérer les conflits
- Développer la confiance





# 1. Examiner nos croyances, nos conditionnements

- S'écouter (y compris au niveau des sensations corporelles, mettre en veilleuse le mental)
- Accueillir nos conditionnements avec bienveillance, désapprendre sans culpabilité, honte, reproche, jugements...
- Voir les besoins rencontrés et non rencontrés par nos croyances pour pouvoir les transformer
  - En s'inspirant du vivant qui évolue, se transforme, a des cycles... (vulnérabilité, robustesse)
  - En sortir de l'absolu, du dogmatisme, accepter le mouvement, le relatif
  - En passant du « ou » au « et » (mental / expérience par exemple)
  - En allant voir nos rapports au savoir, à l'expertise



## Exemples de croyances à interroger

Par rapport à nos fonctionnements en collectif

- « On a de toute façon besoin d'un chef »
- « Les experts savent mieux que nous ce qu'il faut faire »
- « Le pouvoir finit toujours par...»
- « On ne peut rien faire sans argent »
- « L'argent, c'est... »
- « L'égalité est une utopie, nous sommes tous et toutes différent.es»
- « Il faut être efficace et l'efficacité, c'est... »
- « Impossible, pour moi de travailler avec tout le monde. »
- ...

## 2. Prendre le temps

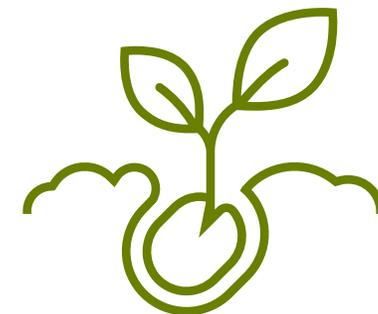


- Ralentir pour s'écouter (soi & l'autre) vraiment surtout quand ça crisse, ça frictionne



- Être créatif.ve dans la recherche de stratégies au service de tous

- Agir, faire une suite de petits pas réalistes, réalisables



- Prendre le temps régulièrement d'accueillir, d'informer clairement, de vérifier l'accessibilité et la compréhension de l'information



### 3. Se soutenir, s'entraider, se relier



- Créer des groupes de soutien, des communautés d'entraide
- Vérifier nos angles morts, nos postures



(Qui va m'aider à voir quelle place je prends, si conseille, je sais mieux que l'autre, j'impose mon point de vue, je veux avoir raison... ?)

- Instaurer une culture du feed-back balisé (besoins rencontrés ou non)
- Sommes-nous inclusif.ves, dans le « et » plutôt que le « ou » ?
- Expérimenter des pratiques pour mettre la bulle à niveau horizontal (Qui parle en premier ? Qui décide ?)



## 4. Gérer les conflits, prendre soin

- Prévoir des cercles restauratifs
- Trouver des solutions au service des besoins de tous et toutes
- Faire un usage protecteur de la force
- Exprimer nos limites en prenant responsabilité
- Prendre en compte les privilèges, les rapports de force « culturels » à partir des points de vue complémentaires :
  - Moi, individu
  - Moi, appartenant à un groupe, une communauté
  - Moi, contribuant au système



## 5. Développer la confiance

- Apprendre à danser avec la vie, écouter nos sentiments et besoins respectifs
- Respecter nos différentes visions, rythmes par rapport au changement et l'engagement collectif
- Faire des choix et prendre responsabilité, être clair.e
- Exprimer nos regrets et apprendre de nos expériences
- Considérer le travail de pionnier comme essentiel pour augmenter notre adaptation au changement
- S'émerveiller, célébrer, remercier, exprimer notre gratitude.



## IV. Et maintenant ?

- Où suis-je interpellé.e ?

A quel niveau : individuel, collectif ?

- Où ai-je envie de mettre mon attention ?

- Quelles questions, pistes de réflexion me semblent utiles là où je suis ?

(dans ma famille, dans des groupes, collectifs, au travail )



Accès au document :



**Valérie Brooms**

**0473/65 89 07**

**[www.formation-vivance.be](http://www.formation-vivance.be)**

**[Formation-Vivance | Facebook](#)**



**Quelle est mon intention aujourd'hui ?**

**Je prends 5 minutes pour me connecter à cela.  
Qu'est-ce que je pourrais faire concrètement pour  
avoir le plus de chance de vivre cette aspiration ?**