



# VIVANCE

FORMATIONS POUR RESTER EN LIEN

*Pour une Rêv'olution Radicale au service de la Vie*





# Dénouer les situations insatisfaisantes au travail

FORMATION ~ ACCOMPAGNEMENT

INSPIRÉ DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

DE MARSHALL ROSENBERG

# La CNV, c'est quoi ?



PROCESSUS

POUR PENSER, COMMUNIQUER ET AGIR AUTREMENT.

REPÈRES POUR 

SORTIR DE LA PENSÉE BINAIRE, « C'EST BIEN OU MAL »



LE CHACAL = MANIÈRE HABITUELLE DE FONCTIONNER



LA GIRAFE = AUTRE MANIÈRE DE VIVRE



# Quelle est mon intention ?



## Qu'est ce que je veux vivre ?



Je désire prendre soin de la relation avec l'autre tout en prenant soin de moi

Je clarifie ce qui est important pour moi sans m'accrocher au résultat.

J'ai confiance que je pourrai trouver une solution qui tienne compte de moi et de l'autre.

# Processus en 4 étapes



Qu'est-ce que  
j'observe ?



Qu'est-ce que  
je ressens ?



Quels sont mes  
besoins, valeurs,  
aspirations ?



Qu'est ce que  
je veux faire ?

# Observation



Ce que je vois,  
ce que j'entends

OBSERVER SANS EVALUER  
EST LA PLUS HAUTE FORME  
DE L'INTELLIGENCE  
HUMAINE

Jiddu Krishnamurti.



Sans sous-titre



sans interpréter



sans juger



sans coller  
d'étiquette



Je prends  
conscience  
du bruit de  
mon mental

# Sentiments, ressentis



Les sentiments sont  
des signaux



Sentiments agréables

=> Tout va bien, ça roule 😊



Sentiments désagréables



Mes émotions  
ne sont pas causées  
par l'autre.

SE  
TAIRE  
OBSERVER  
PATIEMMENT

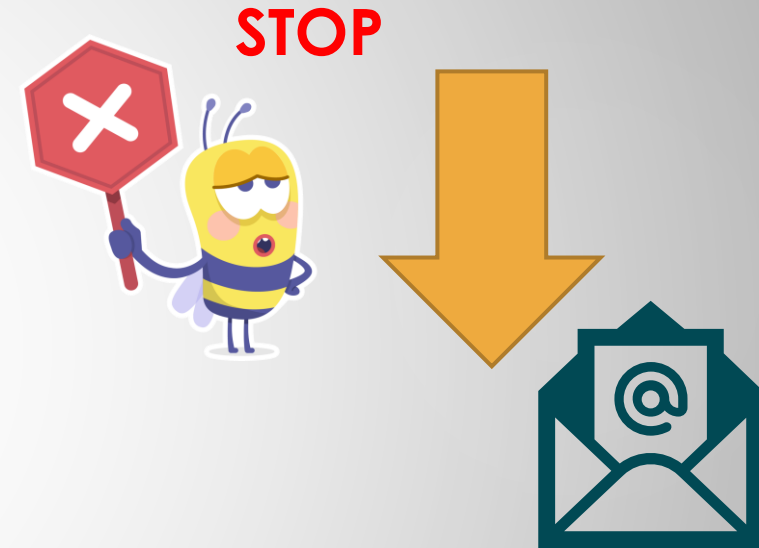
STOP

Retour  
à soi





# Besoins valeurs, aspirations



J'ai besoin de...

C'est ce qui est important pour moi.

Ce que j'aime vivre...

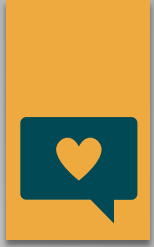


**Les besoins sont universels**  
ils ne dépendent pas  
d'une personne en particulier,  
ni d'un objet,  
ni d'une action spécifique

**Je suis responsable de mes besoins**



# Demandes ou stratégies



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

Comment je peux me rendre la vie belle ?



Comment l'autre peut me rendre la vie belle ?

Que pouvons-nous faire pour nous rendre la vie plus belle ?



Demande de connexion



Demande d'action, concrète, positive, ouverte, négociable, au présent, limitée dans le temps



**Sans exigence.**

Je peux entendre « non » sans en vouloir à l'autre ni avoir du ressentiment



# 3 espaces



Auto empathie



Ecoute  
empathique



Expression  
authentique

Je prends soin de ce qui est important  
pour moi & pour l'autre

# Auto Empathie

Je suis stimulé.e



Sinon je  
risque d'agir  
en réaction



Je fais retour  
à moi



« Vous avez un message »



J'écoute

Je traduis



Je décode



Je démêle



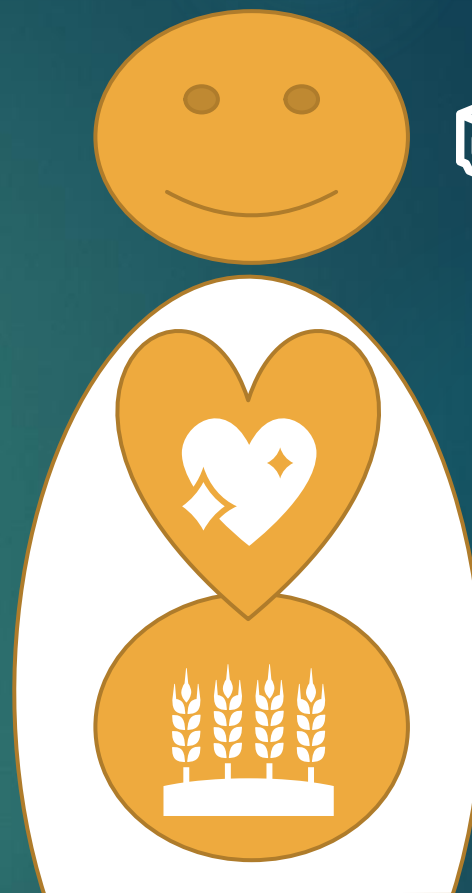
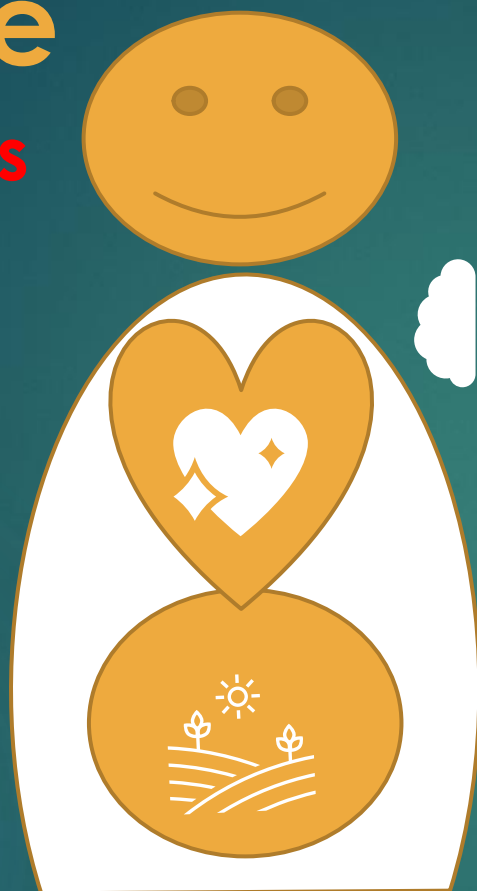
J'ai besoin de...





# Empathie

Si j'ai les moyens



Qu'est-ce que l'autre voit d'où il est ?

Qu'est-ce qu'il peut bien ressentir ?

Qu'est-ce qui est important pour lui ?

J'essaye de deviner

Je vérifie



Je suis curieux...  
J'essaye d'aller sur la montagne de l'autre



Je peux rester silencieu.se



# Expression authentique



Je ne parle que de moi sans parler de l'autre.

J'exprime ce que j'ai découvert en auto-empathie

**Je reste chez moi.**



Cela demande de s'entraîner  
(via une formation à thème,  
via un groupe de pratique par exemple)

# 3 Questions clés :

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



Je reviens vers moi !

SE  
TAIRE  
OBSERVER  
PATIEMMENT



Je ralentis



**Besoin d'R ?**

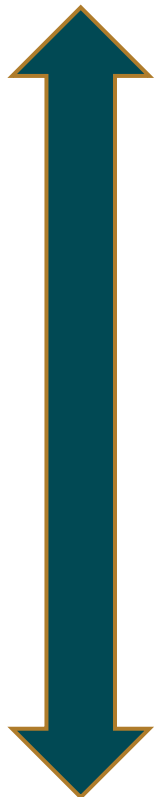
Respirer  
Ralentir  
Regarder  
Ressentir  
Remercier



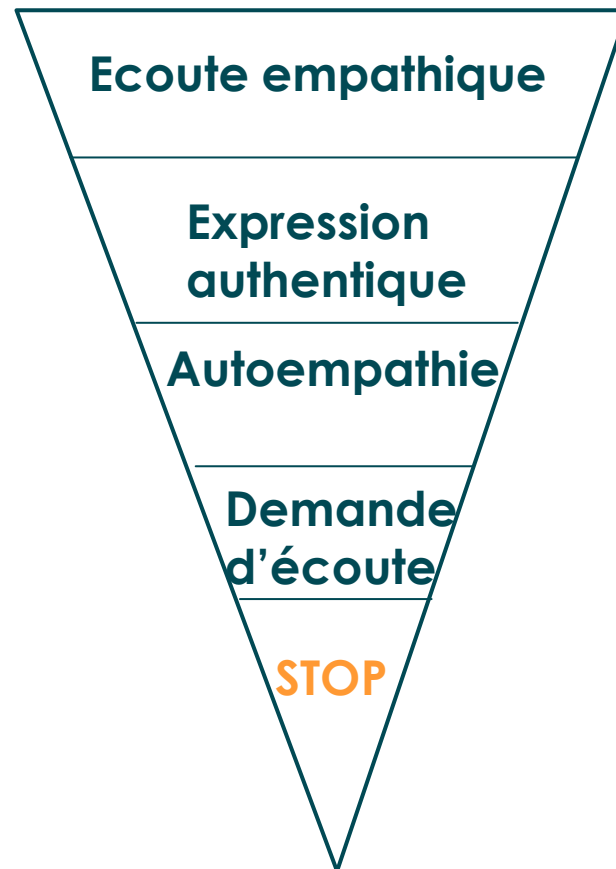
Repères

# Où j'en suis ?

Ai-je de l'espace en moi ?



# Cône de disponibilité



**Je n'ai plus de moyens  
Là, je suis hors de moi !**

# Le chemin le plus efficace vers la paix, n'est pas nécessairement le plus rapide



Qui a la plus de moyens ?

Comment sortir de là ?

**Il est urgent de Ralentir**

J'ai juste un peu de moyens

En fonction de mes moyens : Je peux dire STOP et prendre de la distance

Je peux prendre le temps de laisser pisser le chacal intérieurement ou avec un tiers (besoin d'évacuation)

Ensuite, je peux prendre le temps de traduire mes pensées (Autoempathie ou demande d'empathie)

Je peux prendre le temps de me relier à ce que vit l'autre (écoute empathique)

Echanges basés sur la connexion



Une fois que j'ai fait tout ça, je peux danser avec l'autre (Ecoute empathique & Expression authentique) et revenir aux étapes antérieures si je perds les moyens







# Les obstacles à l'écoute empathique



- Jugement sur la personne, la situation ou son émotion

Diagnostiquer, psychanalyser, critiquer, complimenter, moraliser, ridiculiser



- Solution

conseiller, argumenter, avertir, menacer...



- Diversion par rapport au vécu de l'interlocuteur

enquêter, questionner, rassurer, consoler, dévier, ramener à soi, blaguer





# Les bloqueurs de la communication



Jugements moralisateurs



Exigences



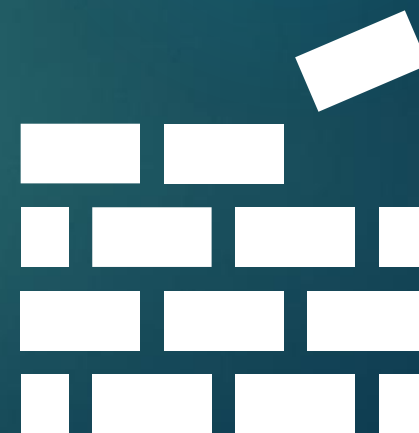
Comparaisons



Déni de responsabilité



Honte et culpabilité





# Je choisis de ne rien faire si je n'en ai pas l'élan

=> Quand je dis "non",  
à quel besoin je dis "oui" ?



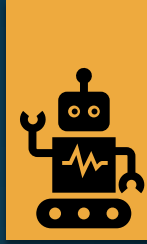
Quand j'exprime mes limites,  
je suis en exigence

Mais je ne fais pas croire à l'autre que  
je fixe des limites pour son bien

Ici encore,  
cela demande de s'entraîner

# Structures de domination versus Structures au service de la vie

POUR UNE SOCIETE EN TRANSITION  
VERS UN CHANGEMENT DE PARADIGME

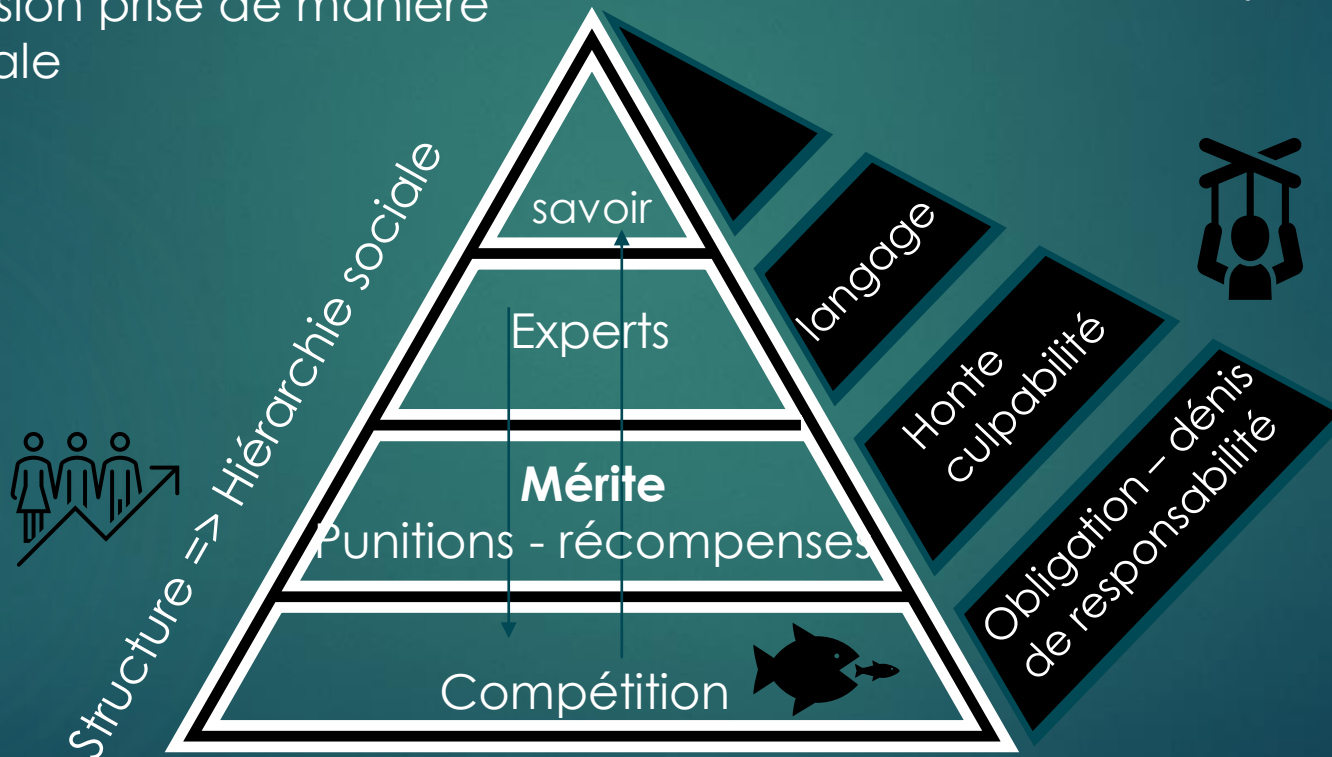


# Structures de domination

« **Pouvoir sur les autres** »

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

=> Décision prise de manière unilatérale



Risque :  
Dépression

Gentilles personnes mortes vivantes  
soumission ou révolte

Risque :  
Exclusion, mort sociale



# Rêv'olution Radicale

A partir de maintenant



Ralentir  
pour  
respirer,  
ressentir

Déconditionnement



Se sentir vivant,  
Connecté au vivant



Joie



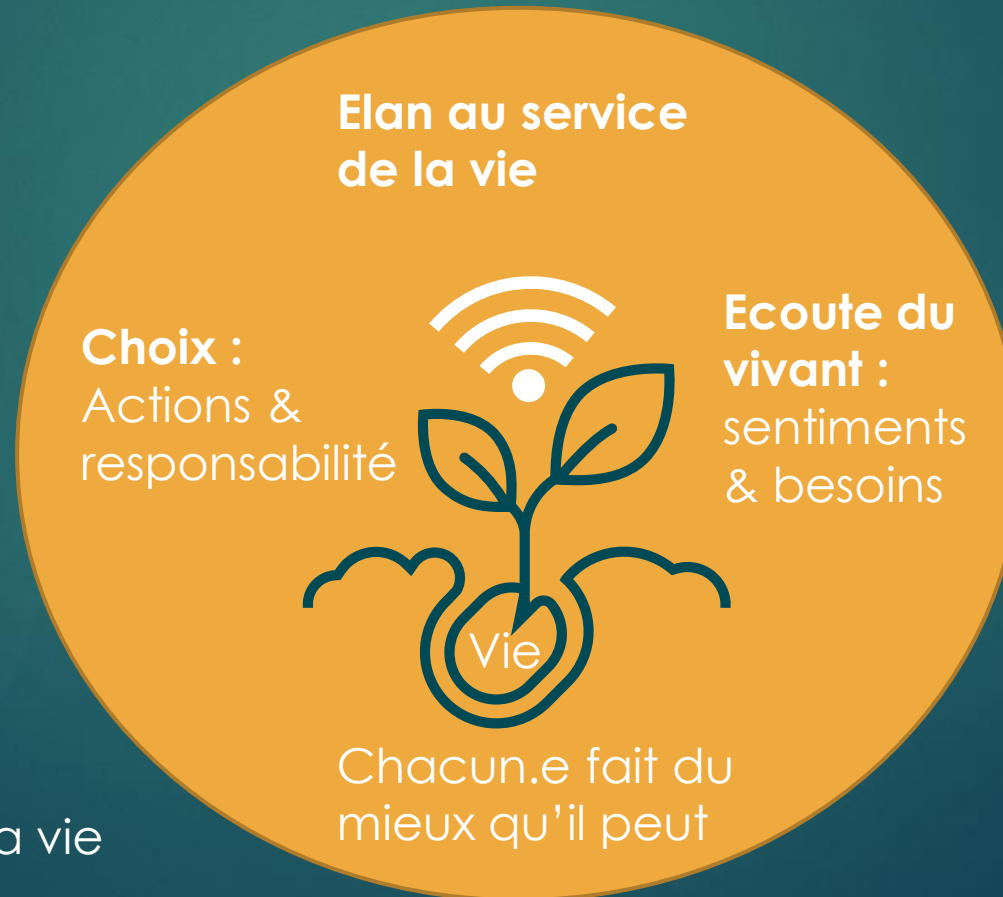
Paix



# Structures au service de la vie



« Pouvoir avec les autres »



Conscience du mouvement de la vie d'instant en instant



Interdépendance

Elan de contribution



Décision prise sur un mode coopératif

Equivalence



Vulnérabilité = une force

Inclusion  
Respect de la vie



## Comment exprimer ma gratitude, ma reconnaissance au travail ?

- Je dis ce que tu as fait précisément (pour la personne sache de quoi je parle)
- J'exprime ce que cela me permet de vivre et comment je me sens quand je me relie à cela.

Cela demande de s'entraîner car ce n'est pas habituel.  
Dans un 1<sup>er</sup> temps, je peux le faire dans ma tête ;)





**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 ?**

**Valérie Brooms**  
**0473/65 89 07**

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

[Formation-Vivance | Facebook](#)

Pour commander et avoir un aperçu des lectures conseillées :  
<https://cnvbelgique.be/category/supports-cnv/livres-adultes/>

**Les cartes utilisées en formation se trouvent sur mon Blog**  
<https://www.formation-vivance.be/blog>