

L'Atelier Ingénieur Humaniste

Synthèse du Jeudi 9 février

Déroulement proposé

19h Accueil des participants

La charte du groupe

Partage en « co développement » et « pollinisation »

20h Collation

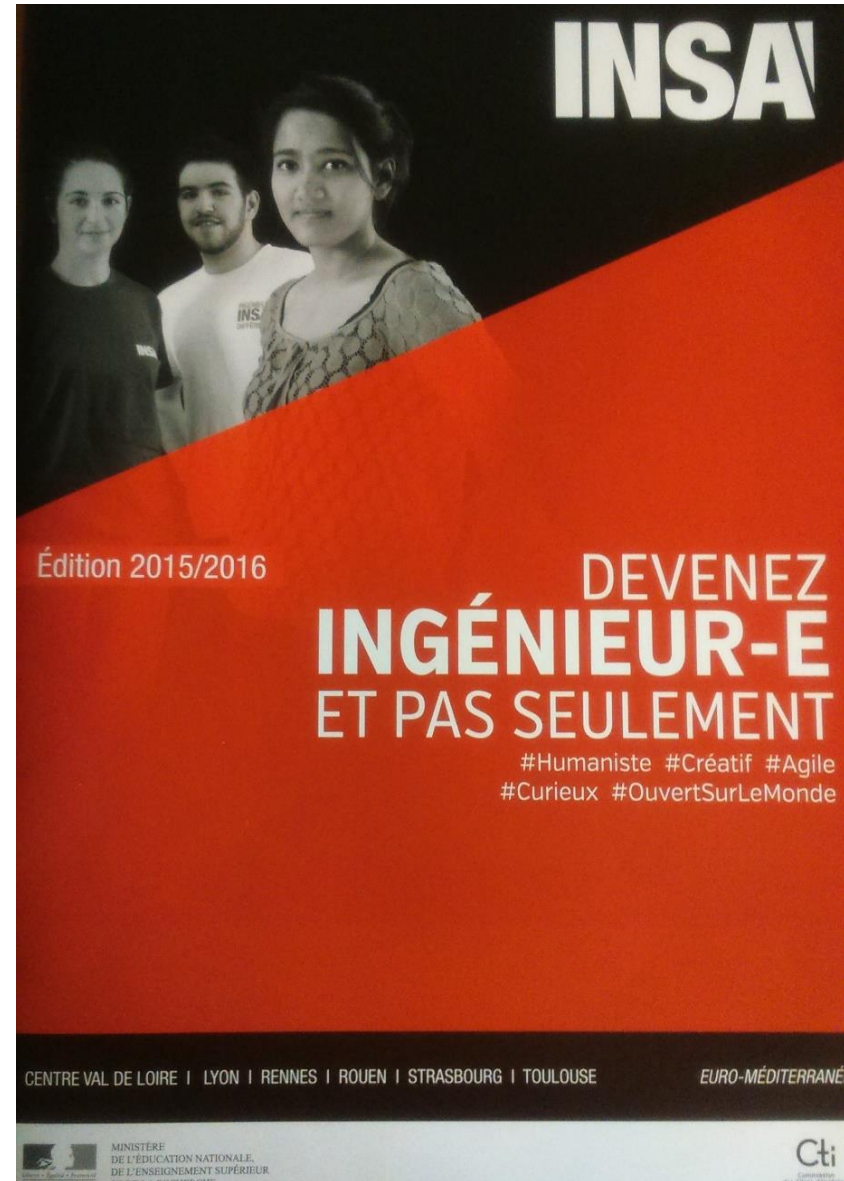
21h : Non traité :Partage de Liliane – les apports de la CNV

Prochain atelier : autres cas à échanger selon une autre méthode

L'Atelier Ingénieur Humaniste

L'ingénieur manager, chef de projet ou chef d'entreprise

- Ses missions vis-à-vis de ses collaborateurs
- Ses missions vis-à-vis de la société civile
- Son bien être dans sa fonction
- Evolution des pratiques managériales
- Recherche sur de nouveaux modèles d'organisation
- Transition professionnelle ...



**Notre charte
Tous
responsables
solidairement**

Bienveillance et non jugement

Liberté de paroles

Confidentialité

Écoute active

Parole positive

Être acteur

Parole synthétique

Téléphone portable éteint

Respect des horaires

Partage en « co développement » et « pollinisation »

- Coopération - entre aide
- Ouverture - accueil
- Ecoute active
- Synthèse
- Observation
- Penser et agir

Sujets retenus

Les sujets proposés le 12 janvier

1. Créer une émulation dans un groupe hétérogène
2. Faire adhérer les collaborateurs à la construction d'une matrice de compétences en collectif
3. Choisir des indicateurs pour mesurer l'expertise
4. Comment se remettre en action après l'effort fourni dans son environnement professionnel
5. Je ne trouve plus de sens dans mon travail, je ne m'épanouis plus, je m'ennuie dans mon travail, j'aimerais partir
6. **Comment se construire une nouvelle identité sociale**
7. **Comment se donner l'énergie pour franchir le cap de la reconversion**

Protocole

2 groupes de taille égale, un « client » / groupe

1. Déroulement de la 1^{ère} consultation – 30 min
2. Changement de table des consultants
3. Déroulement de la 2^{ème} consultation – 15 min

En grand groupe (collation)

1. Plan d'action de chaque client – 10 min
2. Partage des apprentissages – 10 min

1^{ère} consultation

1- Exposé de la problématique (5 minutes)

Le « client » explique sa problématique. Il donne suffisamment d'informations pour que les autres participants puissent comprendre le problème et son contexte. Les autres écoutent.

2- Clarification : 1^{er} tour – 2 minutes maxi / consultant

Chaque participant « consultant » pose une seule question d'approfondissement : Comment ...? Quel...? Où ? A quelle fréquence...? Sous quelle forme....? Etc...

La clarification permet aux participants de se projeter dans la situation et au client de préciser, voire redire son contexte / problème (sans discussions)

3- Contrat de consultation

Le « client » reformule son attente vis-à-vis des « consultants » sous la forme d'une question précise afin que tous aient une vision commune de son attente.

4- Consultation : 2^{ème} tour - 2 minutes maxi / consultant

Chaque « consultant » dit « voila ce que je ferais et comment je le ferais ...».

Il est centré sur le client et lui offre tout ce qui peut l'aider à penser et agir et

qui n'a pas déjà été dit.

Le « client » écoute sans intervenir : il est centré sur ce que le point de vue de l'autre lui apporte, il prend des notes. Il ne se justifie pas.

2ème consultation

1- Exposé de la synthèse de la problématique (5 minutes)

Le « client » explique sa problématique. Il donne suffisamment d'informations pour que les autres participants puissent s'appropriier la situation, son contexte.

Le client dit ce qu'il a retenu des propositions des premiers consultants- **les autres écoutent**

2- 2^{ème} consultation - 2 minutes maxi / consultant

Chaque consultant à son tour ajoute son point de vue **s'il est différent ou complémentaire.**

Le « client » écoute sans intervenir : il est centré sur ce que les nouveaux points de vue lui apportent.

Il prend des notes. **Il ne se justifie pas.**

Plan d'action

Chaque « client » dit ce qu'il a découvert et ce qu'il retient pour action de **manière synthétique**

Il dit « concrètement, voila ce que je m'engage à mettre en œuvre ... ».

Partage des apprentissages

Chaque participant exprime ce qu'il a appris dans la démarche. Il prend ainsi du recul pour réfléchir à sa propre pratique et s'approprier la démarche.

Les apports de cette soirée (tour de table)

Ce que j'emporte avec moi

- Je suis étonnée de constater que même si nous nous connaissons peu, nous avons eu des échanges très riches. Je ne pensais pas que cela pouvait être aussi puissant.
- Les 2 situations ont réveillé en moi du vécu, cela oblige à se poser les bonnes questions
- Je me suis retrouvée dans les situations et bien plus.
- Nous partageons un même référentiel, les mêmes questions. Nous avons des capacités d'empathie et la volonté de nous entre-aider.
- J'ai eu plaisir à me retrouver dans les 2 situations. J'avais vécu des moments longs et difficile. Je fais bénéficier les autres de mon expérience.
- Nous avons échangé sur nos craintes et ça m'a rassuré de voir que je ne suis pas seul dans la galère. Cela va m'aider à relativiser sur mes propres points de blocage.
- Le constat que ça marche même quand on ne connaît pas la méthode encourage à pratiquer dans nos équipes. Il faut instaurer des règles et de la confiance.
- Je suis émerveillé par les résultats. Cependant c'est plus facile quand il n'y a pas d'enjeu et plus difficile avec nos contraintes au quotidien.

Non présenté le 9 février

Les apports de la CNV – partage de Liliane

Communication Non Violente

D'après le livre de Marshall Rosenberg « Les mots sont des fenêtres » (ou bien ce sont des murs) - Initiation à la CNV

Marshall Rosenberg a été formé à la psychothérapie psychanalytique et est docteur en psychologie clinique. Il a fondé en 1984 le Centre pour une communication non violente. Son livre a été vendu à plus d'un millions d'exemplaires. Son action a été distinguée par de nombreux prix.

1- Des constats

Certaines façons de communiquer nous coupent de notre bienveillance naturelle.

Dans le monde des jugements (moralisateurs), notre intérêt se porte sur « qui » est « quoi »

Notre analyse d'autrui est en fait l'expression de nos propres besoins et sentiments

Cataloguer et juger les autres favorisent la violence

Les comparaisons sont une forme de jugement

Mode de communication aliénante = Refuser ses responsabilités : tu me, il faut que, je dois

Nous sommes dangereux quand nous ne sommes pas conscients que nous sommes responsables de nos pensées, de nos sentiments, de nos actes.

Exprimer nos désirs sous formes d'exigences.

L'exigence fait planer une menace de reproche ou de punition.

Il n'est pas en notre pouvoir de faire faire quelque chose à quelqu'un.

Penser à « qui mérite quoi » bloque la communication empathique.

L'éducation vise à contrôler notre nature estimée par essence médiocre

Elle nous engage à nous demander s'il y a quelque chose de faux dans les sentiments et besoins que nous éprouvons et nous apprenons ainsi à nous fermer à l'écoute intérieure.

Il est dans notre nature d'aimer donner et recevoir du fond du cœur.

2- Observer sans évaluer

Lorsque nous amalgamons observation et évaluation, notre interlocuteur risque d'entendre une critique

Emploi du verbe être sans indiquer qu'il s'agit d'un jugement.

Un avis péremptoire apporte une confusion entre prédiction et certitude.

Emploi de référents vagues

Emploi de mots exprimant l'inaptitude, d'adverbe ou d'adjectif sans exprimer qu'il s'agit d'un jugement.

Remplacer les généralisations figées par des observations circonstanciées

3- Identifier et exprimer ses sentiments

Nous disposons d'un lexique bien plus riche pour qualifier autrui que pour décrire clairement nos propres émotions.

Exprimer notre vulnérabilité peut aider à résoudre des conflits

Faire une distinction :

- entre sentiments et pensées,
- entre ce que nous ressentons et ce que nous pensons être,
- entre ce que nous ressentons et notre interprétation des réactions ou comportements des autres à notre égard.

Je me sens insignifiant pour mes collègues est une interprétation de la façon dont les autres me jugent. Remplacer par « je suis découragée car j'ai l'impression que ... »

Développer un vocabulaire des sentiments

4- Assumer la responsabilité de ses sentiments

Les actes d'autrui peuvent être un facteur déclenchant mais jamais la cause de nos sentiments.

4 façons d'accueillir un message négatif :

1. Se sentir fautif
2. Rejeter la faute sur l'autre
3. Percevoir nos sentiments et besoins
4. Chercher à percevoir les sentiments et besoins de l'autre

Distinguer un acte venu du cœur et un acte motivé par la culpabilité

Relier notre sentiment à un besoin : je me sens ... parce que j'aimerais ...

Les jugements portés sur les autres sont des expressions détournées de nos propres besoins insatisfaits

Si nous exprimons nos besoins nous augmentons nos chances qu'ils soient satisfaits

Les besoins humains fondamentaux

Autonomie

Liberté de choisir ses rêves, ses projets de vie, ses valeurs

Liberté de choisir son plan d'action pour réaliser ses rêves, ses projets de vie, ses valeurs

Célébration

Célébrer la création de la vie et les rêves réalisés

Célébrer le deuil des êtres chers, des ambitions déçues

Intégrité Authenticité, créativité, estime de soi, recherche de sens

Interdépendance

Acceptation, amour, appartenance communautaire, appréciation, chaleur humaine, compréhension, confiance, contribution à l'épanouissement de la vie, délicatesse, tact

Empathie, honnêteté, sincérité, proximité, respect, sécurité, soutien

Jeu Amusement, rire

Communion spirituelle Beauté, harmonie, inspiration, ordre, paix

Besoins physiologiques Abri, air, eau, expression sexuelle, mouvement, exercices physiques, nourriture, protection contre les menaces biologiques, Repos, toucher, contact physique

Si nous n'accordons pas de valeur à nos besoins, les autres ne leur en accorderont peut-être pas d'avantage.

De l'esclavage affectif à la libération affective

1. Nous nous croyons responsable des sentiments des autres
2. Colère, nous ne voulons plus endosser la responsabilité des sentiments d'autrui
3. Nous prenons la responsabilité de nos intentions et de nos actes

5- Se libérer et accompagner les autres

Nous pouvons nous affranchir du conditionnement culturel

Lorsque nous portons des jugements sur nous-mêmes, nous perdons le contact avec nos besoins et ne pouvons donc plus agir pour les satisfaire.

La dépression est révélatrice d'un état d'aliénation de nos propres besoins.

Savoir écouter nos sentiments et besoins et les accueillir avec empathie peuvent nous libérer de la dépression.

Nous centrer sur ce que nous voulons faire, plutôt que sur ce qui s'est mal passé.

Désamorcer le stress en nous mettant à l'écoute de nos sentiments et de nos besoins, en dirigeant notre empathie vers l'autre.

Remplacer le diagnostic par la CNV : manifester de l'empathie au lieu de se livrer à des interprétations, s'ouvrir à l'autre plutôt que poser des diagnostics à son sujet.

6- Nos relations sous un jour nouveau

Nous percevons nos relations sous un jour nouveau lorsque nous utilisons la CNV pour entendre nos besoins profonds et ceux des autres.

Les 4 composantes de la CNV

1 Observations	J'observe un comportement concret qui affecte mon bien-être
2 Sentiments	Je réagis à ce comportement par un sentiment
3 Besoins	Je cerne les désirs, besoins ou valeurs qui ont éveillé ce sentiment
4 Demande	Je demande à l'autre des actions concrètes qui contribueront à mon bien-être

Les 2 phases de la CNV

- 1. Exprimer notre sincérité en utilisant les 4 composantes**
- 2. Ecouter avec empathie en utilisant les 4 composantes**

La CNV nous invite à renouer avec nous-mêmes comme avec les autres en laissant libre cours à notre bienveillance naturelle.

Réservez votre soirée du 31 mars

" L'Entreprise Humaniste à Résultat Garanti (EHRG) »

Jean Paul Boy, ingénieur INSA de Lyon a utilisé son expérience d'ingénieur et de manager pour concevoir et proposer une organisation humaniste des entreprises.

Jean Paul Boy est à la retraite et actuellement Délégué Général AIDIL.

Sa conception de l'EHRG nous donnera l'opportunité de réfléchir collectivement à une nouvelle vision du rôle de l'entreprise.
Une question au coeur des débats sociétaux d'aujourd'hui.

Merci pour votre participation

Et votre contribution financière à la collation

Qui était d'un montant de 9,70 /personne

Les prochains 2^{ème} jeudis de chaque mois

~~9 mars~~ **23 mars** – 13 avril – 11 mai – 8 juin

Pensez à vous inscrire à chaque atelier

À bientôt

Prenez soin de vous.