

L'Atelier Ingénieur Humaniste

12 octobre 2017

Déroulement

19h Inclusion – votre météo du soir

Vos attentes - Avec quoi voulez-vous repartir ?

La charte du groupe

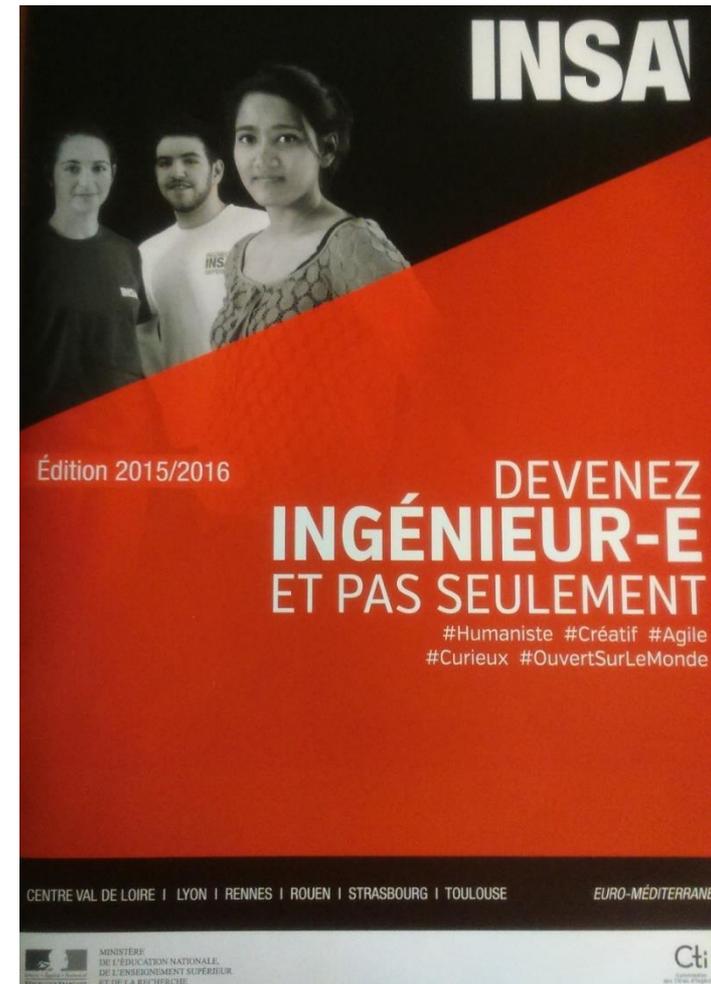
Choix du sujet

Partage de Liliane – les apports de la CNV

Collation

L'Atelier Ingénieur Humaniste

- Partager des expériences et débattre
- Expérimenter des méthodes de co développement en intelligence collective
- Découvrir des nouvelles pratiques managériales et des nouvelles formes d'organisation
- Participer à développer la Qualité de la Vie au Travail
- Prendre du recul par rapport à son quotidien et de la hauteur par rapport à ses propres pratiques
- Apprendre sur soi et accompagner une 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

Les attentes /thèmes retenus pour les prochains ateliers

- Qu'est-ce que la CNV (Communication Non Violente), à quoi cela sert ?
(thème retenu le 12 octobre)
- Bienveillance : Quelle réalité dans un monde de dureté ?
- Les RPS (Risques psycho sociaux) : comment agir auprès des personnes en souffrance ?
- Comment prendre du temps ?
- Mobilité géographique
- CNV des mises en situation concrètes
- **Transition professionnelle** (thème retenu pour le 9 novembre)
- **Comment trouver du sens dans son travail et y être bien ?** (thème retenu pour le 9 novembre)

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.

Merci pour votre participation

A bientôt pour un Atelier de l'Ingénieur Humaniste

Les prochains 2^{ème} jeudis de chaque mois

~~12 octobre~~ - 9 novembre - 14 décembre 2017

11 janvier - 8 février – 8 mars - 12 avril 2018

Pensez à vous inscrire sur le doodle

À bientôt - Prenez soin de vous.

**Rappel : c'est à l'Espace ACKORA – 5 rue Monge 38320 Eybens
Participation 25 €**