

PARENTALITÉ

© Adobe Stock



Observation

Sentiments

OSBD  
Power !

# *Le langage au service des relations harmonieuses*

Besoins

Demande

PROJET *“Graines d’humanité, cultivons la non-violence”*

# Communiquer

## Merci

**Vous avez été nombreux à nous faire part de vos retours positifs sur le projet "écrans en conscience". Nous vous en remercions !**

*L'intérêt des familles pour la campagne "Écrans en conscience", a suscité auprès des équipes et partenaires promoteurs de cette action, l'envie d'initier et de partager des nouveaux projets dans le cadre de la parentalité. Suite aux questionnaires adressés aux familles, il est apparu que le sujet de la relation bienveillante, nécessaire à l'éducation de vos enfants intéresse le plus grand nombre d'entre vous.*

## L'épanouissement de l'enfant et de la famille passe avant tout par une relation bienveillante et apaisée !

La communication non violente ou CNV<sup>1</sup> s'attache à **instaurer entre les êtres humains, des relations fondées sur une coopération harmonieuse, respectueuse de soi et des autres.**

Cet outil de communication passe par une **prise de conscience de ses besoins et de ses sentiments sans jugement** pour pouvoir formuler une **demande claire et consentie** par les deux parties.

La CNV<sup>1</sup> a été élaborée par M. Rosenberg. Son idée ? Placer **l'empathie** au centre de toute discussion, **développer l'interaction sans nuire à l'autre** et faire de la **résolution des conflits** un mécanisme s'appuyant sur la **négociation** et la **compréhension mutuelle**.

M. Rosenberg a imaginé deux personnages : le **CHACAL** et la **GIRAFE**.

Le **CHACAL** hurle pour communiquer. C'est un langage fait de critiques et d'interprétations qui amplifie le conflit (et parfois le génère).

La **GIRAFE** parle autrement : elle observe sans juger, elle exprime des sentiments sans en rendre l'autre responsable. C'est le langage du cœur.

Il s'agit alors de **transformer la forme et la tournure des phrases pour passer d'un langage "chacal" à un langage "girafe"**. C'est donc un outil de résolution des conflits **d'une grande simplicité mais d'une grande efficacité**.



# avec bienveillance

(1) L'expression Communication NonViolente (CNV) est la traduction française d'une marque déposée aux Etats-Unis. Les majuscules et l'absence de trait d'union en font partie.

## Une communication au service de la vie. Du comment exprimer ses émotions, découvrir ses besoins et formuler une demande qui crée des relations harmonieuses ?

Malgré sa simplicité, la méthode demande tout de même de la détermination et de l'introspection. Avec un peu d'entraînement et d'application quotidienne, la CNV<sup>1</sup> deviendra une seconde nature.

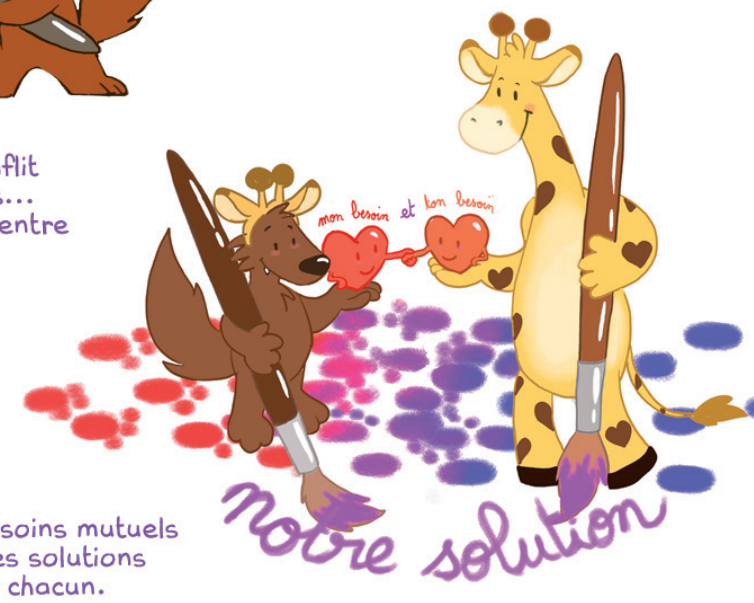
L'apprentissage de la CNV<sup>1</sup> se fait auprès de formateurs et d'organismes agréés. Elle peut s'appliquer au quotidien, en famille, au travail, avec des inconnus comme avec des proches.

Nous avons plaisir à partager avec vous ces notions éducatives qu'il nous semble importantes à connaître. Nous vous invitons à vous engager, à votre niveau, sur le chemin de la bienveillance.

Bonne lecture !



Si il y a parfois conflit entre les stratégies...  
il n'y a jamais conflit entre les besoins.



Nous connecter à nos besoins mutuels permet de co-créer des solutions satisfaisantes pour chacun.

# l'intention

## Le lien avant le résultat, la connexion avant la solution

La CNV a pour but prioritairement, avant d'aboutir à un résultat, de **rétablir le lien entre les personnes** pour qu'elles installent et/ou restaurent une relation de confiance qui favorise la reconnaissance et l'accueil de la réalité de chacun.

Quelle est mon intention : avoir raison ou être en lien ?



cnv-apprentiegirafe.blogspot.com

**Une communication au service d'une relation, de coeur à coeur, entre êtres humains...**

Avec le processus de la CNV, **les critiques, accusations, jugements sont traduits en faits, sentiments et besoins** afin de permettre, au-delà des mots, de clarifier les intentions, d'être entendu dans les besoins fondamentaux et de trouver par soi-même des solutions adaptées et durables en exprimant des demandes.

*Le but de la CNV n'est pas d'obtenir ce que nous voulons, mais d'obtenir un lien humain qui permettra à chacun de voir ses besoins satisfaits. C'est aussi simple et aussi complexe que cela."*

Marshall Rosenberg

*Ce que je recherche dans la vie, c'est la bienveillance, un échange avec autrui motivé par un élan du coeur réciproque.*  
Marshall Rosenberg

# le langage

## Le "parler chacal"

C'est un langage qui juge, étiquette, diagnostique, pose des exigences, manipule, fait du chantage, culpabilise. Il établit un rapport de force. Il fait porter à l'autre la responsabilité de nos sentiments.

C'est une manière de communiquer qui pousse aussitôt l'interlocuteur à un comportement servile, ou à répondre vertement, ou à lancer un regard furieux, ou à ruminer la remarque pendant des semaines.

Exemples d'expressions chacal :

Celles qui nient l'existence d'un choix : "Il y a des choses que vous devez faire, que ça vous plaise ou non", "Je ne peux rien y faire"

Celles qui attribuent la cause de quelque chose à quelqu'un d'autre ou à quelque chose d'autre : "Je l'ai fait parce que tout le monde le fait", "Je n'ai pas le temps"

Celles où l'on justifie une action par un état psychologique : "J'ai agi ainsi parce que j'étais fatigué", "Je t'ai frappé parce que j'ai mauvais caractère"

Celles qui attribuent la cause d'une action à la nécessité d'obéir à une autorité : "Je l'ai fait parce que le docteur m'a dit de le faire", "Je vous mets des notes parce qu'on me demande de le faire"

Celles qui portent un jugement : "Tu es paresseux", "Tu es égoïste", "Je suis trop gros", "Vous êtes nul(le) !", "Comment !? Vous ne savez pas cela ?!"



cnv-apprentiegirafe.blogspot.com

# Le “parler girafe”

Le bonhomme **OSBD** révèle les quatre composantes du “parler girafe” qui peuvent être résumées ainsi :

## 1 Observation

## 2 Sentiments Émotions

## 3 Besoin

## 4 Demande



Je décris la situation sans juger, sans exagérer, ni accuser

*“Quand je t’entends (vois, imagine, etc.) dire/faire cela...”*

J’exprime mon émotion/sentiment, en mode “je”, en acceptant d’être vulnérable

*“...Je me sens...”*

J’exprime mon besoin

*“... parce que j’ai besoin de...”*

Je fais une demande claire, sans exigence et sous une forme positive

*“...et j’aimerais maintenant que...”*

# 1 Observations

*J’observe une situation, sans jugement. C’est-à-dire que je relève les faits et je ne les interprète pas.*

L’observation est purement descriptive, elle est basée sur des faits et dénuée de jugement, d’interprétation ou d’évaluation. Elle ouvre le dialogue car elle est dénuée de reproches.

Si une partie engagée dans le conflit a l’impression que l’autre partie lui adresse un jugement (sous forme de critique, de diagnostic ou d’interprétation intellectuelle), elle va à coup sûr consacrer son énergie à se défendre et à contre-attaquer.



Observer consiste à dénouer les fils de ce que je vois et de ce que je pense.



Lorsque je porte un jugement de valeur, que j’établis un diagnostic, une analyse, je crée une **image d’ennemi** qui me coupe de ma capacité à être en lien avec l’autre.

A partir du moment où les gens parlent de leurs besoins plutôt que des torts des autres, il devient beaucoup plus facile de trouver des moyens de satisfaire tout le monde.

Marshall Rosenberg

## En situation

*“Tu es un fainéant” (jugement) devient “Je remarque que cela fait une semaine que tu n’es pas sorti” (fait observable).*

*“Tania arrive toujours en retard à son travail.” devient “Cela fait 4 jours que Tania est arrivé en retard à son travail”.*

*« Charles est un mauvais footballeur. » devient « En 4 match, Charles n’a pas marqué de but. »*

## 2 Émotions/Sentiments

Mieux nous parviendrons à associer nos sentiments à nos besoins, mieux l'autre pourra y répondre avec empathie  
Marshall Rosenberg

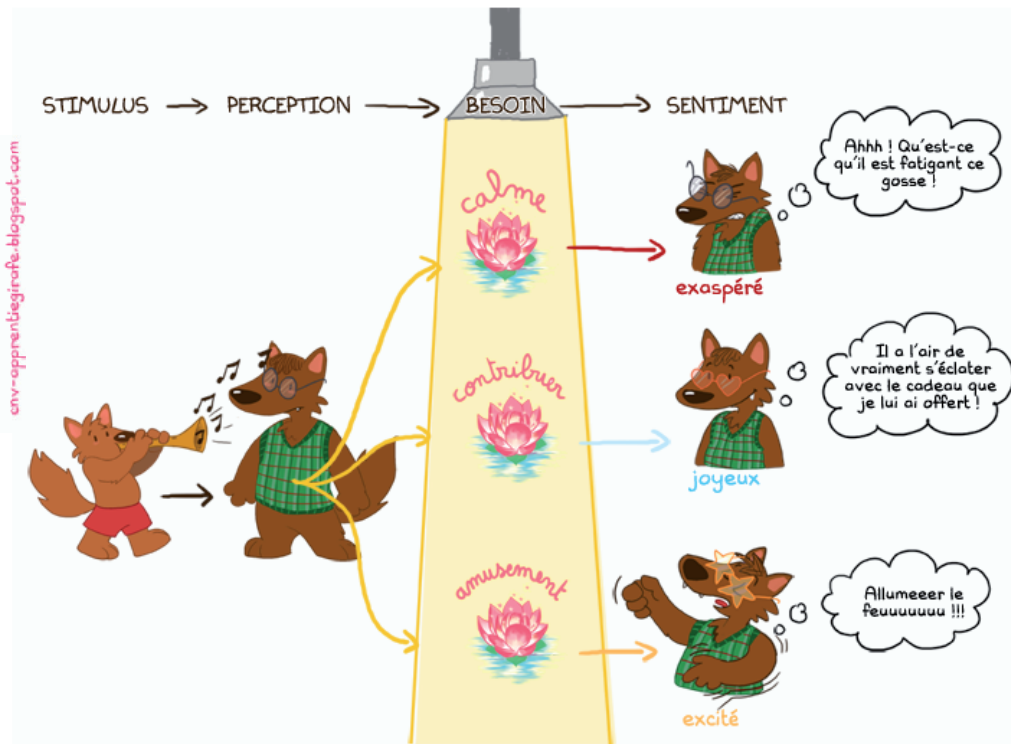
Les émotions et sentiments sont l'expression de ce qui se passe en nous.

Ils sont liés à nos besoins : ils nous préviennent si nos besoins sont satisfaits ou pas.

Le 1er challenge est de **savoir détecter et reconnaître consciemment l'émotion ou le sentiment qui nous assaille dans la situation problématique**. Colère, tristesse, fatigue, peur, découragement... Il s'agit de mettre un mot derrière notre ressenti.

2ème challenge : parvenir à **faire face à ce sentiment sans se laisser dominer par celui-ci !**

Cette étape d'identification de notre émotion est **essentielle** car elle nous permet de quitter la réaction instinctive (attaque/fuite/encaissement) pour entrer dans la réponse adaptée par rapport à notre besoin réel.



Ce n'est pas ce que tu fais qui est la cause de mes sentiments.  
Mes sentiments proviennent de mes besoins.

Étendons notre vocabulaire pour exprimer toute la palette d'émotions qui peuvent nous toucher.

"Faux-sentiments", teintés d'interprétations (à éviter absolument car stigmatise l'autre)

mes besoins ne sont pas satisfaits

mes besoins sont satisfaits

### TRISTE

Angoissé-e  
Fragile  
Chagriné-e  
Gêné-e  
Découragé-e  
Honteux-se  
Déçu-e  
Impuissant-e  
Déprimé-e  
Misérable  
Désespéré-e  
Navré-e  
Désolé-e  
Troublé-e  
Vulnérable

### FATIGUÉ

Fragile  
Claiqué-e  
Impuissant-e  
Décentré-e  
Indifférent-e  
Démuni-e  
Indisposé-e  
Dépassé-e  
Las-se  
Distrait-e  
Léthargique  
Épuisé-e  
Vidé-e  
Éreinté-e

### MÉLÉ

Abasourdi-e  
Hésitant-e  
Agité-e  
Incertain-e  
Ahuri-e  
Inconfortable  
Blessé-e  
Indécis-e  
Bouleversé-e  
Inquiet-ète  
Confondu-e  
Intrigué-e  
Déchiré-e  
Mal à l'aise  
Déconcerté-e

### APEURÉ

Affolé-e  
Méfiant-e  
Alarmé-e  
Nerveux-se  
Anxieux-se  
Panicé-e  
Bouleversé-e  
Protecteur-trice  
Choqué-e  
Coupable\*  
Soucieux-se  
Effrayé-e  
Tendu-e  
Terrifié-e  
Épouventé-e  
Tourmenté-e  
Horrifié-e  
Tracassé-e  
Inquiet-ète

### FACHÉ

Agacé-e  
Haineux-se  
Agité-e  
Impatient-e  
Contrarié-e  
Irrité-e  
Dégoûté-e  
Jaloux-se  
Embêté-e  
Outragé-e  
Engourdi-e  
Exaspéré-e  
Rancunier-ère  
Froissé-e  
Renversé-e  
Frustré-e  
Troublé-e  
Furieux-se

### AIMANT

Affectueux-se  
Ému-e  
Apprécient-e  
Enchanté-e  
Attendri-e  
Excité-e  
Chaleureux-se  
Nourri-e  
Charmé-e  
Satisfait-e  
Compatissant-e  
Sensible  
Confiant-e  
Stimulé-e  
Électrisé-e  
Vivant-e  
Élogieux-se

### CONTENT

Confiant-e  
Optimiste  
Ému-e  
Passionné-e  
Encouragé-e  
Ravi-e  
Exalté-e  
Reconnaissant-e  
Excité-e  
Satisfait-e  
Fier-ère  
Soulagé-e  
Inspiré-e  
Vibrant-e  
Joyeux-se

### ENJOUÉ

Aventureux-se  
Inspiré-e  
Intéressé-e  
Captivé-e  
Intrigué-e  
Créatif-ve  
Libre  
Curieux-se  
Passionné-e  
Énergique  
Espiegle  
Stimulé-e  
Excité-e  
Vif-ve  
Exubérant-e  
Vivifié-e  
Fasciné-e  
Zélé-e

### SEREIN

Décontracté-e  
Assuré-e  
Détendu-e  
Bienheureux-se  
Ébloui-e  
Calme  
Formidable  
Comblé-e  
Nourri-e  
Confiant-e  
Satisfait-e  
Confortable  
Vivant-e  
Contenté-e

Abandonné-e  
Abusé-e  
Attaqué-e  
Blâmé-e  
Bousculé-e  
Coincé-e  
Contraint-e  
Critiqué-e  
Délaissé-e  
Dévalorisé-e  
Emprisonné-e  
Envahi-e  
Étouffé-e  
Exploité-e  
Harcelé-e  
Humilié-e  
Ignoré-e  
Inadéquat-e  
Incompris-e  
Inintéressant-e  
Insulté-e  
Intimidé-e  
Invalidé-e  
Invisible  
Maltraité-e  
Manipulé-e  
Menacé-e  
Méprisé-e  
Négligé-e  
Obligé-e  
Pas accepté-e  
Pas apprécié-e  
Pas écouté-e  
Pas approuvé-e  
Poursécuté-e  
Piégé-e  
Piétiné-e  
Poussé-e  
Provoqué-e  
Rabaissé-e  
Rejeté-e  
Ridiculisé-e  
Surchargé-e  
Trahi-e  
Trompé-e  
Utilisé-e  
Etc

## En situation

Dans une situation conflictuelle, posons-nous les questions :  
"Qu'est-ce que j'éprouve ?" "Qu'est-ce qu'il ressent/éprouve dans cette situation ?"  
Très important, **EXPRIMONS-NOUS EN DISANT "JE"**. "Je me sens triste..."  
**BANNISSONS LE "TU"**. Dire "Tu me fais me sentir triste", c'est faire porter la responsabilité de nos émotions à l'autre.

## Nous sommes responsables de nos propres émotions.

Si nous sommes mécontent de la situation, **faisons-en part à l'autre mais ne le blâmons pas pour autant**. C'est comme ça que démarrent les conflits.



J'ai le choix de voir tes reproches comme une attaque dirigée contre moi ou comme une opportunité de comprendre ce qui se passe pour toi.

[cnv-apprentiegirafe.blogspot.com](http://cnv-apprentiegirafe.blogspot.com)

En apprenant à assumer la responsabilité de nos sentiments, nous passons généralement par 3 phases :

- **l'esclavage affectif** (où nous nous croyons responsables des sentiments des autres)
- **la phase exécration** (où nous refusons d'admettre que les sentiments et les besoins des autres nous importent)
- **la libération affective** (où nous assumons pleinement nos propres sentiments mais pas ceux des autres, tout en sachant que nous ne pouvons jamais satisfaire nos propres besoins au détriment des autres).

*"Nous sommes dangereux quand nous ne sommes pas conscients que nous sommes responsables de nos actes, de nos pensées et de nos sentiments."*  
Marshall Rosenberg

## 3 Besoins

A partir du moment où les gens parlent de leurs besoins plutôt que des torts des autres, il devient beaucoup plus facile de trouver des moyens de satisfaire tout le monde.  
Marshall Rosenberg

### Nos sentiments, indicateur de nos besoins !

Cette troisième étape consiste à **identifier l'origine de nos sentiments**. Il est fondamental de comprendre que les actes, comportements, paroles de l'autre peuvent être **des facteurs déclenchant** mais ne sont jamais la cause de nos émotions.

Nos émotions proviennent de la façon dont **nous choisissons de recevoir les actes, comportements, paroles de l'autre** ainsi que **nos attentes et besoins particuliers** à ce moment précis. Ainsi quand une personne nous envoie un message négatif - quel qu'il soit - nous avons quatre manières de réagir :

Se sentir fautif.



Rejeter la faute sur l'autre.



Entendre les sentiments et besoins en nous, quand l'autre dit cela.



Entendre les sentiments et besoins de l'autre, quand il dit cela.



[cnv-apprentiegirafe.blogspot.com](http://cnv-apprentiegirafe.blogspot.com)

**Connaître les besoins est donc un premier pas vers la non violence !**

## Tous les humains ont les mêmes besoins,

Notre manque de “connaissance du langage des besoins” est un obstacle à la résolution pacifique des conflits.

Dans la perspective du chercheur Max-Neef, reprise par Marshall Rosenberg, neuf besoins fondamentaux recouvrent à peu près toute la palette des besoins humains.



Mes jugements vers l'extérieur m'invitent à prendre conscience de mes besoins à l'intérieur.

## Les 9 familles de besoins

### SURVIE

Alimentation  
Repos  
Lumière  
Air, respiration  
Hydratation

### LIBERTÉ

Autonomie  
Indépendance  
Libre arbitre  
Spontanéité

### COMPRÉHENSION

Clarté  
Discernement  
Signification  
Orientation  
Empathie

### SÉCURITÉ

Confiance  
Harmonie  
Paix  
Préservation  
Protection  
Réconfort  
Soutien

### AFFECTION / INTIMITÉ

Appartenance à un groupe  
Attention  
Communion  
Compagnie  
Contact / partage  
Amour  
Délicatesse  
Honnêteté  
Respect

### PARTICIPATION

Contribution  
Partage  
Coopération  
Connexion  
Co-création

### CRÉATIVITÉ

Création / Expression  
Beauté  
Inspiration  
Évolution- apprentissage  
Réalisation

### JEU / DISTRACTION

Défolement  
Jeu  
Ressourcement  
Rire

### IDENTITÉ

Cohérence avec nos valeurs  
Affirmation de soi  
Appartenance identitaire  
Confiance en soi  
Estime de soi/de l'autre  
Respect de soi/de l'autre  
Intégrité

Cette liste n'est ni exhaustive ni définitive. Elle est destinée à être un point de départ pour approfondir la connaissance de soi et pour faciliter une meilleure compréhension et une meilleure relation entre les personnes.

Les jugements, critiques, diagnostics et interprétations portant sur les autres sont autant d'expressions détournées de NOS besoins.  
Marshall Rosenberg

## Cette capacité à discerner les besoins est capitale dans la résolution des conflits.

Le fait de **rechercher en nous les besoins insatisfaits** à l'origine de **notre propre sentiment** nous permet de prendre conscience et d'**identifier réellement les solutions** à mettre en œuvre pour ne plus ressentir cette émotion (et ainsi être en paix avec nous-mêmes).



Quand je suis stimulée, je choisis de partager ce qui est vivant en moi plutôt que d'alimenter les débats, jugements, interprétations sur des causes extérieures.

## En situation

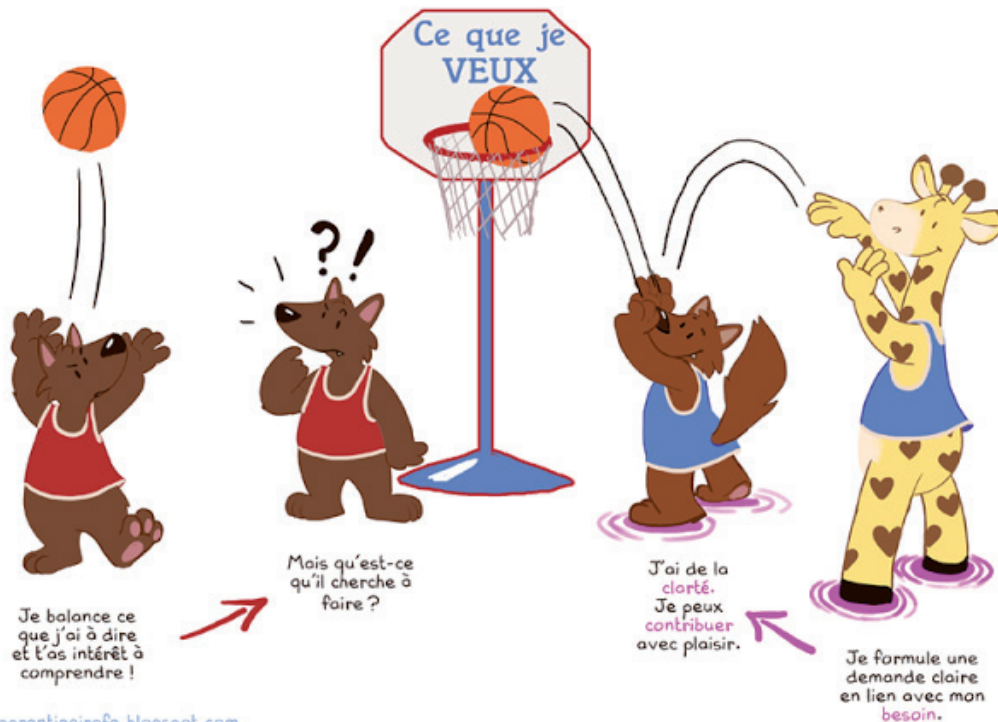
Pour deviner LES BESOINS À L'ORIGINE D'UN MESSAGE, adoptons ces 4 réflexes :

- Évitions de répondre à l'autre en l'accusant de tous nos maux : “tu es...”  
On dit souvent que le **“tu” tue la communication**
- **Révétons le besoin que manifeste l'émotion.** Le rôle de l'émotion est justement d'aider à l'identifier.
- “ Quel besoin je cherche à satisfaire ? ”
- “ Quel besoin n'est pas satisfait ? ”
- Exprimons son besoin, plutôt que répondre par la contre-attaque immédiate. **La phrase type est : “ je suis (+ émotion) parce que j'ai besoin de (+ besoin)”** ou bien “Avez-vous besoin de... ?”, “Quand tu dis cela, est-ce parce que tu as besoin de... ?”, “Vous avez vraiment besoin de sentir que... ?”

## 4 Demande

Cette quatrième étape consiste à **demander aux autres** (en étant sincèrement conscient de l'objectif qui la motive car notre intention n'est pas de changer les autres et leurs comportements pour qu'ils se plient à notre volonté) ce que nous voudrions pour que notre vie soit plus conforme à nos desiderata.

Demander clairement à l'autre ce qui me rendrait la vie plus belle c'est augmenter mes chances d'obtenir ce que je veux et offrir à l'autre une occasion de contribuer à embellir ma vie.



cnv-apprentiegirafe.blogspot.com

*"La différence entre une demande (requête) et une exigence (ordre) se fait à la manière dont la personne va vous traiter si vous ne faites pas ce qu'elle vous a demandé."*  
Marshall Rosenberg



### Choisir de demander plutôt que d'exiger !

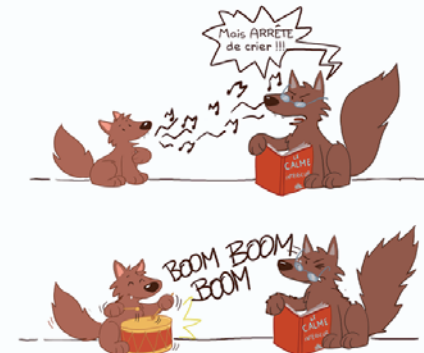
Avec la CNV, nous allons faire en sorte de toujours **formuler des requêtes** (et non pas des exigences) lorsque nous faisons une demande.

La principale **différence entre requête et exigence**/ordre tient dans la place du non : la requête peut entendre un NON.

L'exigence ne peut pas entendre un NON : le non entraîne automatiquement une punition, une accusation, un reproche, une critique, un jugement.

#### Les requêtes inefficaces

- Les demandes à l'impératif ou du genre "Je veux que tu..." sont oppressives car elles ne sont pas claires.
- Les expressions vagues



Dire ce que nous ne voulons pas, ne rend pas clair ce que nous voulons.

Ma demande doit être **"CRAPPO"** :

**CONCRÈTE** : j'utilise des verbes d'action, j'évite les mots relatifs à des valeurs qui renvoient à des attitudes vagues (comme "le respect" ou "l'authenticité") pour privilégier des équivalences comportementales (comme "serrer la main en regardant la personne dans les yeux") ;

**RÉALISABLE** : j'adapte ma demande aux compétences et aux capacités de mon interlocuteur ; je la module en fonction de sa "carte du monde", c'est-à-dire son point de vue sur la réalité ; je vérifie qu'elle est écologique pour lui ;

**AU PRÉSENT** : je demande quelque chose maintenant même si cette demande porte sur un rendez-vous ultérieur ;

**POSITIVE** : je dis ce que je veux plutôt que ce que je ne veux pas (ma demande est en lien avec un état désiré) ;

**PRÉCISE** : j'exprime clairement ce que je souhaite pour que mon interlocuteur puisse se positionner (accepter ou refuser) ;

**OUVERTE AU DIALOGUE** : je postule que l'autre a aussi des besoins et des demandes, et qu'il est susceptible de m'opposer un refus face auquel je mobiliserai mon empathie.



# mise en situation parents

*Votre enfant laisse ses vêtements un peu partout dans la maison et vous aimeriez bien qu'il range un peu ses affaires.*



Dans notre exemple, la demande de rangement "en parler chacal" pourrait être :  
*"Tu es insupportable de laisser traîner tes affaires comme ça, tu n'as aucun respect pour les autres personnes qui vivent ici, tu ne penses vraiment qu'à toi... surtout que tu es le premier à trouver que c'est plus agréable quand c'est rangé, je ne te comprends pas..."*

Le langage Positif, en revanche, déploie les quatre étapes et permet à l'autre de décider, en toute liberté de répondre à la demande exprimée.

## Adoptons le langage girafe avec le bonhomme OSBD



cnv-apprentiegirafe.blogspot.fr

### Observation

*"Lorsque tu laisses tes vêtements dans le salon,*

### Sentiments

*je suis de mauvaise humeur*

### Besoin

*car j'ai besoin de plus d'ordre dans les pièces que nous partageons*

### Demande (précise, positive et concrète)

*Pourrais-tu, s'il te plaît, prendre tes affaires et les mettre dans ta chambre ?"*

En utilisant ces quatre points et en aidant l'autre à faire de même, **nous établissons un courant de communication qui débouche naturellement sur la bienveillance.**

# exercices enfants

*J'apprends à différencier les jugements/critiques et les observations objectives.*



Tu m'as donné un coup de pied dans le tibia.  
 Tu es toujours en retard.  
 Il y a des miettes sur la table.  
 J'ai passé 30 minutes à t'attendre.  
 Tu es égoïste !  
 Le paquet de bonbons est vide.  
 Tu es une vraie brute !

## J'accueille mes émotions et mes sentiments

Je raconte un moment où j'ai ressenti cette émotion :

PEUR

COLÈRE

TRISTESSE

JOIE

DÉGOÛT

Je trouve d'autres mots pour décrire ce que je ressens

## J'évalue mes besoins

Lis les phrases ci-dessous et entoure d'un cercle le chiffre qui correspond au niveau actuel de satisfaction de tes besoins

(5 =complètement satisfait, 1 = insatisfait)

<b>BESOIN : JEU ET RIRE</b>	Je m'amuse avec mes parents.	1	2	3	4	5
	Je m'amuse avec mes frères/ soeurs/ cousins.	1	2	3	4	5
	Je m'amuse avec mes amis.	1	2	3	4	5
<b>BESOIN : RESPECT</b>	Je me sens respecté.e	1	2	3	4	5
	Je me sens compris.e.	1	2	3	4	5
	Les adultes demandent mon avis.	1	2	3	4	5

Comment je me sens quand ce besoin est insatisfait ? Je me sens...

Comment ce besoin pourrait-il être satisfait dans le futur ?

Comment je me sentirais si ce besoin était satisfait ?

## J'apprends à distinguer ordre (chacal) et demande (girafe)



Je te conseille de bien m'écouter !  
 Tu dois faire ce que je te dis.  
 Serais-tu d'accord pour me prêter ton livre ?  
 Je te propose de le faire ensemble. Cela te convient ?  
 Voilà ce que j'aimerais faire si tu es d'accord.

# exercices parents & enfants

## Exercice 1 > Phase 1 de la CNV : Observation

OBSERVER CETTE PHOTO => DÉCRIREZ LÀ ET NOTEZ CE QUE VOUS VOYEZ

- Homme paraissant en colère, avec une chemise bleue »
- Homme dégouté en chemise bleue »
- Homme brun en chemise bleue très énervé »
- Homme cheveux brun portant une chemise bleue »



Attention ! Certains mots entraînent l'évaluation dans une observation :

- Emploi de verbes à connotation évaluative : semble, paraît...
- Emploi d'adverbes : souvent, sans raison, très...
- Emploi de mots exprimant l'aptitude ou l'inaptitude à agir : bon, mauvais..

Avez-vous juste décrit ce que vous voyez ou avez vous évalué ou interprété ?

Ce premier exercice vous permet de réaliser combien il est difficile d'observer sans évaluer la situation, sans interpréter ! La bonne réponse est "Homme cheveux brun portant une chemise bleue"

## Exercice 2 > Phase 2 de la CNV : Sentiments/émotions

ESSAYER D'ANALYSER LE SENTIMENT QUI VOUS HABITE JUSTE À L'INSTANT !

Écrivez le :  (voir p. 9 la liste des sentiments)  
« Nos sentiments proviennent de la façon dont nous choisissons de recevoir les actes et les paroles des autres » (M. Rosenberg)

## Exercice 3 > Phase 3 de la CNV : Besoin

EXPRIMER VOTRE BESOIN UNE FOIS QUE VOUS AVEZ PU IDENTIFIER VOTRE SENTIMENT.

Si vous êtes arrivés à trouver le sentiment qui vous habite, essayer alors d'exprimer le besoin qui en découle :

Je me sens  parce que j'ai besoin   
Je me sens  parce que j'aimerais

## Exercice 4 > Phase 4 de la CNV : Demande

FAIRE ENSUITE VOTRE DEMANDE :

Formuler alors une demande concrète, qui permettra à l'autre d'entendre, de comprendre et peut être de répondre à votre besoin !

Vérifie maintenant que ta demande est CRAPPO.

Est-elle Concrète, Réalisable, Au présent, Positive, Précise et Ouverte au dialogue ?

## Pour aller plus loin...

Dispo en médiathèque  
ou en commande  
chez votre libraire



### Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)

Marshall B. ROSENBERG

LE livre référence d'introduction à la CNV

Grâce à des histoires, des exemples et des dialogues simples, ce livre nous apprend principalement : à manifester une compréhension respectueuse à tout message reçu ; à briser les schémas de pensée qui mènent à la colère et à la déprime ; à dire ce que nous désirons sans susciter d'hostilité et à communiquer en utilisant le pouvoir guérisseur de l'empathie.

### Dénouer les conflits par la Communication NonViolente

Marshall B. ROSENBERG

### Enseigner avec bienveillance

Marshall B. ROSENBERG

### La communication non- violente au quotidien

Marshall B. ROSENBERG

### Pour une enfance heureuse :

repenser l'éducation à la lumière des  
dernières découvertes sur le cerveau  
Catherine Gueguen

### Cessez d'être gentil, soyez vrai !

Thomas D'Ansembourg

### Vivre heureux avec son enfant

Catherine Gueguen

### Heureux d'apprendre à

l'école - Comment les neu-  
rosociences affectives et sociales  
peuvent changer l'éducation  
Catherine Gueguen

### Transmettre

Céline Alvarez, Christophe André,  
Catherine Guéguen, Matthieu Ricard,  
Frédéric Lenoir, Frédéric Lopez, Ilios Kotsou



Merci à l'illustratrice Leti Gribouille pour les dessins de ce fascicule.  
Retrouvez-là sur son blog et sur facebook : Apprentie girafe



*parlons girafe*

# OSBD Power

## Observation

*“Quand je vois/j’entends...”*

[décrire la situation sans juger]

## Sentiments

*“...je ressens...”*

[citer l’émotion ressenti]

## Besoin

*“...car j’ai besoin...”*

[décrire le besoin]

## Demande

*“...alors je demande...”*

[citer l’action qui satisfera le besoin]



[cny-apprentiegirafe.blogspot.fr](http://cny-apprentiegirafe.blogspot.fr)

*Graines d’humanité, cultivons la non-violence*

Ce projet est organisé et financé par Decazeville Communauté, le REAAP (MSA-DDCSPP-Caf Aveyron), le Centre Social CAF de Decazeville. En collaboration avec les écoles, les collèges du territoire, la Capirole, le réseau des médiathèques, le réseau parentalité local, la PMI (protection maternelle infantile), les associations du DRE (Dispositif de Réussite Éducative), l’IFMAN Sud Ouest, le MAN Aveyron et un collectif citoyen.

**Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à cette action.**

