

Chers élèves et leurs parents,
une réponse différente à la violence : la
communication non-violente et l'expression
des religions.

Dans ce contexte que nous vivons, vivre ensemble
en se respectant pleinement n'est pas facile.
J'espère vivement que vous allez bien. Ceci
représente une réflexion. Belle découverte,
Madame Durant (a-sdurant hotmail.com)

Prise de conscience

Chaque fois que je rencontre des prisonniers, je leur dis combien ces réflexes de vengeance sont dangereux, car porteurs de haine sans fin. Ils ne résolvent rien et ne font que creuser le fossé entre tous. Mais ces réflexes sont aussi les nôtres [...]. Si ma tendresse va toujours en priorité vers la victime, je suis néanmoins, aussi, avec tant d'autres, un combattant de la liberté, de l'égalité, de la fraternité pour les prisonniers. Et, bien sûr, un combattant de l'amour. Seul l'amour permet de rester le frère de celui qui, quoi qu'il ait fait, a besoin de lire le pardon dans le regard des autres. Guy Gilbert

Pouvons-nous dans nos relations être pacifiques sans être tristes, vrais sans être en colère, naturels sans être impulsifs ?
Existe-t-il une façon de s'affirmer sans écraser l'autre, et d'écouter l'autre sans se négliger soi-même ? Entre s'emballer, ou ne rien dire, n'y-a-t-il pas une troisième voie.

Voici un petit conte :

L'ainé d'une tribu indienne explique la vie à son petit-fils : - Tu vois, en chacun de nous, 2 loups s'affrontent en permanence : il y a le loup de la haine, du pessimisme et de l'égoïsme, il y a aussi le loup de l'amour, de l'optimisme et de la générosité. Et quel est celui qui l'emporte ?

Avant de connaître la réplique du sage, notez ci-dessous votre propre réponse à la question.

Quel est le loup qui a le dessus sur l'autre : celui de la négativité et de la haine ou celui de l'amour ou de l'optimisme ? -----

Pour moi, le loup qui finit par l'emporter est : dessine-le ?

Le sage répondit :

1° La communication non violente

A. Définition

Tu l'as compris une solution est donc possible basée sur la non violence.
C'est une façon de parler qui vise à mettre de la compréhension et du respect mutuel dans les échanges. Elle aide chacun à se relier à soi-même afin de se faire comprendre avec le cœur et de se faire entendre sans agresser. Dans ce mode de communication, on se préoccupe de ce que chacun vit.

Exemples de violence relationnelle : exercices

Dans les formes de violence citées ci-dessous, cochez les fréquences.

Vis à vis de soi

1° Prendre soin de soi dans l'écoute de :

- | | | | | | |
|----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ■ ses besoins | <input type="radio"/> |
| ○ toujours | ○ souvent | ○ parfois | ○ rarement | ○ jamais | |
| ■ ses émotions | <input type="radio"/> |
| ○ toujours | ○ souvent | ○ parfois | ○ rarement | ○ jamais | |
| ■ ses élans | <input type="radio"/> |
| ○ toujours | ○ souvent | ○ parfois | ○ rarement | ○ jamais | |
| ■ ses talents | <input type="radio"/> |
| ○ toujours | ○ souvent | ○ parfois | ○ rarement | ○ jamais | |

2° Se juger (comme je n'ai pas de patience)

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> |
| ○ toujours | ○ souvent | ○ parfois | ○ rarement | ○ jamais |

Se dévaloriser (Je suis nul !°)

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> |
| ○ toujours | ○ souvent | ○ parfois | ○ rarement | ○ jamais |

Se culpabiliser (c'est de ma faute)

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> |
| ○ toujours | ○ souvent | ○ parfois | ○ rarement | ○ jamais |

3° Oser partager

Ses joies

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> |
| ○ toujours | ○ souvent | ○ parfois | ○ rarement | ○ jamais |

Ses peines

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> |
| ○ toujours | ○ souvent | ○ parfois | ○ rarement | ○ jamais |

4° Etre dans l'exigence (je dois, il faut ...)

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> |
| ○ toujours | ○ souvent | ○ parfois | ○ rarement | ○ jamais |

5° Ravaler ses mots (A quoi bon parler de moi ça n'intéresse personne !)

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> |
| ○ toujours | ○ souvent | ○ parfois | ○ rarement | ○ jamais |

6° S'emballer

- toujours souvent parfois rarement jamais

Vis-à-vis des autres

Juger, critiquer

- toujours souvent parfois rarement jamais

Comparer, culpabiliser (ta sœur travaille mieux que moi !)

- toujours souvent parfois rarement jamais

Interpréter (il ne m'a pas salué, c'est qu'il m'en veut !)

- toujours souvent parfois rarement jamais

Généraliser (les ados sont tous ...)

- toujours souvent parfois rarement jamais

Nier sa responsabilité (le problème, c'est ma mère,)

- toujours souvent parfois rarement jamais

Exiger, obliger, menacer (il faut terminer ceci, sinon cela va mal se passer)

- toujours souvent parfois rarement jamais

Manquer de temps pour écouter l'autre

- toujours souvent parfois rarement jamais

Donner des conseils non sollicités : une façon de dire à quelqu'un que tu sais mieux que lui ce qu'il doit faire

- toujours souvent parfois rarement jamais

S'énervier contre l'autre

- toujours souvent parfois rarement jamais

Nier sa capacité de choix (j'ai dû le faire, c'étaient les ordres)

- toujours souvent parfois rarement jamais

~~Voir ma violence, c'est me rapprocher de la paix~~
intérieure

Cela permet d'aborder l'autre en accord avec son humanité (nous sommes des êtres humains), on stimule la bienveillance en soi et en l'autre.

La confiance et que tout le monde se retrouve gagnant.

On développe la conscience que nous ne gagnons pas seul ou au détriment des autres. La communication non violente est donc très écologique car elle transforme l'énergie contre en une énergie pour. En effet, critiquer, ruminer, râler, cela gaspille une énergie considérable et c'est peu productif.

Avez-vous un petit « vélo » dans la tête qui vous assaille de pensées répétitives, accusant ou jugeant tantôt l'autre, tantôt vous-même.

Comment vivez-vous la violence relationnelle ?

Qui sont les cibles de vos emportements ?

Quels sont les signes que tu bascules dans une forme de violence.

Quels facteurs accroissent vos emportements ?

Dans votre entourage, quelles conditions ou personnes vous permettent à rester paisible, ou à retrouver votre calme ?

Quelle est la plus forte violence relationnelle que tu as manifestée cette année?

Décris le plus beau geste de pacification que tu as accompli cette année.

Vous voulez transformer votre langage de reproches polluants en des mots inspirants ? On y va...

Accueille les sentiments qui te viennent sans les juger : je suis peut-être abattu, affolé, agacé, amer, angoissé, découragé, dégoûté, méfiant, mécontent, tendu, gêné, épuisé, vexé, triste, amusé, heureux, calme, curieux, vivant, soulagé, joyeux, déterminé, content, relaxé, intéressé, sûr de moi, paisible, allégé, serein, ravi...écoute-toi....

B. Les 4 étapes de la communication non violente

1° « L'observation est un point capital dans la résolution des conflits car elle fait la distinction entre ce qui est et ce qu'on en pense. C'est un espace où le dialogue redevient possible ». Christiane Goffard (Belgique)

Souvent lors d'une conversation, on pense qu'on parle de la même chose que notre interlocuteur et on s'imagine avoir la même perception.

Mais dans les faits, ce n'est pas souvent le cas. Souvent aussi, on juge l'autre, ce qui le met sur la défensive, et empêche le dialogue.

Il est donc essentiel de formuler ses observations, en se contentant de décrire les faits sans y mettre d'opinion, d'interprétation.

Exemple : lors d'un repas de famille, ton frère a pris toute la viande : « si tu lui dis « Tu n'es qu'un égoïste », tu le -----
-----donc si tu lui dis plutôt-----
-----cela permettra-----

Dessine la scène idéale :

La deuxième formulation augmente les chances d'ouverture au dialogue.

Exercices :

détermine si les phrases suivantes, constituent une observation sans interprétation, si ce n'est pas le cas, imagine ce que pourrait être une observation pure et réécris l'énoncé.

1. Tu es tout le temps devant l'ordinateur : _____
2. A l'école, tu parles trop : _____
3. Ce matin, tu es parti en laissant ton assiette sur la table : _____
4. Tu agresses tout le monde pour un rien : _____
5. Hier, tu as frappé ta petite sœur : _____

L'essentiel c'est l'énergie que l'on dégage et qui se sent davantage que ce qu'on dit.

Exemple : Si Marie dit à son voisin : « Cette semaine tu n'es pas venu et tu avais ma farde, sur le plan verbal c'est une observation pure mais sur le plan non-verbal (ce que le corps et le ton de la voix expriment) : Marie a les bras croisés et un ton agressif, son voisin sera sur la défensive car il en déduira (même inconsciemment), qu'elle lui fait un reproche.

2°L'expression des sentiments

Dans la société d'aujourd'hui les sentiments et les émotions sont vécus souvent comme un obstacle au bon fonctionnement de la vie.

Nos sentiments sont la couleur que la vie prend en nous instant après instant.

T'arrive-t-il d'être contrarié ou triste sans vous en rendre compte au moment même ? OUI ou NON

Et d'en prendre seulement conscience seulement après quelques jours passés dans cet état ? OUI ou NON

Et maintenant comment percevez-vous ce que vous ressentez : mes émotions sont : choisis et dessine-toi : - de la paix, de la tristesse, de la peur, de la rancœur, de la colère, de la joie, de l'irritation, de l'enthousiasme

Développez votre vocabulaire de sentiments, dans les situations suivantes, quels sont les sentiments possibles :

- 1) Tu viens de casser un verre : -----
- 2) Tu apprends qu'un pétrolier a coulé et que son fuel s'est répandu en mer :-----
- 3) On t'annonce que tu as réussi ton année : -----
- 4) Un ami te dit qu'il t'aime :-----

Complète cette liste :

- 1) Si tu te sens seul, tu as besoin de ...
- 2) Si tu es fatigué, tu as besoin de----
- 3) Si tu te sens énervé tu as besoin de-----
- 4) Si tu es inquiet, tu as besoin de-----

Souvent, nous croyons que nos sentiments viennent des autres ou des évènements mais ce n'est pas cela, nos sentiments viennent de nos besoins que je ne sais pas toujours comprendre.

Exemples : résume 2 anecdotes lues par le professeur (page 22)

Attention : penser que les sentiments sont causés par autrui représente une grande source de violence.

Et lisez bien cette nuance, si l'on dit à un ami, parent ou autre « Je suis triste parce que tu ne fais pas ce que je te demande », on lui fait croire que cette personne est responsable de notre mal-être et on l'incite à croire qu'il a le pouvoir de nous rendre heureux ou pas, alors qu'en fait « on est triste parce qu'on aime une attention, un soutien, ». En rendant quelqu'un responsable de nos sentiments, nous alourdissons son vécu et nous renonçons à notre force intérieure (notre pouvoir personnel).

Ce n'est pas utile non plus d'endosser la culpabilité du vécu d'autrui. Notre action peut stimuler une souffrance chez l'autre, mais l'origine de sa souffrance réside dans son besoin non satisfait.

Exemple :-----

Personne n'est responsable des sentiments d'une autre personne, chacun est responsable de ses propres intentions et actions. Une relation avec un ami, un parent grandit lorsque je prends compte dans ma vie de mes besoins et de ses besoins de manière égale.

En conclusion, il y a des mots employés qui jugent ou qui accusent, ils représentent une source de conflits (jugement sur l'autre) ou de découragement (jugement sur soi).

Les phrases du genre: "Je sens que, j'ai l'impression que..." sont à éviter parce qu'elles sont souvent suivies d'un jugement: "Je me sens que tu me mens" alors que "Je me sens méfiant" exprime un sentiment.

Exercices: détermine si les phrases suivantes expriment ou non un sentiment ou un jugement. Si le sentiment n'est pas exprimé, réécris la phrase de façon à ce qu'il soit clairement présent.

1. Quand tu ne me dis pas bonjour, je me sens ignorée.
2. Je n'y arriverai pas.
3. Je suis triste d'avoir raté mon bac.
4. Je sens que tu préfères Coralie.
5. Tu m'irrites quand tu laisses tout en désordre.
6. Je suis fatiguée de tes retards.
7. J'ai le sentiment que tu m'arnaques.

3. L'expression de ses besoins

Le terme "besoin" désigne ce qui est indispensable à notre vie, et ce qui lui donne de la sécurité et du sens.

Il englobe donc:

- les besoins:-----

- les besoins:-----

- les besoins:-----

Les besoins sont essentiels parce qu'ils constituent un terrain sur lequel les êtres humains peuvent se comprendre, les besoins ont universels et semblables entre les êtres humains.

- Dessine un arbre qui symbolisera tes besoins: écris dans ses racines les besoins vitaux, dans le tronc et les branches, tes besoins de sécurité, et dans les feuilles, les besoins actuels d'épanouissement.

Un besoin s'exprime en termes positifs et n'implique ni une autre personne, il s'agit de dire: " J'ai besoin de..." et pas: "J'ai besoin que tu ne...".

Si l'on dit à son enfant qui sort pour la première fois le soir: "J'ai besoin que tu ne prennes pas de risques et que tu rentres avec ton frère", cette forme est négative, elle implique l'autre. On ira plutôt: "Je suis inquiète et j'ai besoin de me rassurer en te sachant en sécurité. Serais-tu d'accord de rentrer en même temps que ton frère?"

Exercices: examine si les phrases suivantes expriment un besoin. Si ce n'est pas le cas, imagine ce que pourrait être ce besoin et réécris la phrase de façon à l'exprimer.

1. Je me sens triste parce que tu ne m'as pas souhaité un bon anniversaire.

2. Je suis déçue que tu n'aies pas tenu ton engagement.

3. J'ai besoin que tu viennes me voir.
4. J'ai besoin de solidarité.
5. Je voudrais que tu te taises quand je parle.

4. Faire une demande, c'est prendre sa vie en mains

Elle comporte 6 critères:

- a) elle s'adresse à quelqu'un de précis: "Serais-tu d'accord de.. "et pas: "Est-ce qu'on pourrait m'aider?"
- b) Elle concerne l'instant présent: "Serais-tu d'accord de faire de faire la vaisselle?" et pas "Dorénavant, tu feras la vaisselle?"
- c) Elle est concrète: m'aider est abstrait.
- d) Elle est réalisable, demander l'impossible est le meilleur moyen pour ne rien obtenir!
- e) Elle laisse le choix: "Serais-tu d'accord de" Et pas "Je veux que tu ...".
- F) Elle est exprimée en langage positif: éviter les négations comme "de ne plus".

Dans la demande, il y a la puissance de vouloir un changement.

Il existe 2 types de demandes:

- celles visant la connexion avec l'autre: exemples:-----

- et celles visant une action: exemples:-----

**Voilà nous avons terminé d'étudier
l'apprentissage des 4 étapes de la
communication non violente, passons à
présent aux 2 volets qui établissent une
pleine communication entre l'autre et soi.**

Je te propose de dessiner 2 montagnes séparées par un sapin.

Ce dessin illustre la difficulté de la communication. Chaque personne est arrivée au sommet de sa montagne par un chemin qui lui est propre et ne voit que son côté du sapin situé entre les 2 montagnes.

La façon dont chacun décrira le sapin sera forcément différente. **Pour cela, dans l'expression de soi, il est important d'apprendre à se connaître. C'est en allant au cœur de soi-même que l'on retrouve sa résonance avec l'autre. Il est important de sentir les émotions que nous éprouvons et pourquoi.**

L'auto-empathie est un moment que l'on prend pour se tourner vers l'intérieur de soi pour accueillir ce qui s'y passe. 2 questions sont à se poser:

- **Comment est-ce que je me sens?**
- **Qu'est-ce que je souhaite dans cette situation?**

Et l'on reste avec ces questions jusqu'à une clarté se fasse en soi ou que l'on ressente un soulagement à l'inconfort du moment.

S'écouter prend du temps et n'est pas forcément facile.

Pour arriver à pouvoir écouter l'autre, je descendrai de ma montagne et je monterai sur celle de l'autre, afin de découvrir son point de vue.

Ce qui désamorce la violence ou l'agressivité, c'est quand on tente de comprendre l'autre au niveau de ce qui est important pour lui, c'est à dire ce qu'il ressent (ses sentiments) ce qui donne un sens à sa vie (ses souhaits, ses valeurs, ses besoins). Ainsi, lors des conflits, quand quelqu'un reçoit de la compréhension pour ce qu'il vit (on n'est pas forcé d'être d'accord avec lui) et pour ses besoins (ce qui ne veut pas dire qu'on va les assouvir), un miracle se produit, les défenses s'abaissent, et s'ouvre petit à petit un dialogue et une relation.

Dans l'empathie, ce qui compte avant tout, c'est la qualité d'écoute, de présence qu'on offre. Etre empathique, c'est tenter de voir l'autre comme un être humain et de créer avec lui une qualité de connexion.

D'autres éléments sont essentiels afin de mieux communiquer

1° Savoir dire non:-----

2° Etre le plus honnête possible, pouvoir dire ce qui vit en soi sans jugement, sans reproche, ni agressivité, il est important de dire à l'autre sa propre vérité et non lui balancer ses 4 vérités.

La colère contre l'autre consomme beaucoup d'énergie et est le signe que nous avons perdu le contact avec nos besoins et nous sommes occupés à juger l'autre:-----

L'action de quelqu'un peut stimuler notre colère, mais ne peut pas être la cause. La cause se situe dans nos pensées, et notre interprétation de certaines situations. Et la racine de notre colère se situe dans nos besoins non-satisfaits et peut révéler des sentiments comme la tristesse, l'impuissance, et la peur.

6 étapes afin de transformer votre colère contre en une énergie au service de votre vie:

1° Faites le silence, voire quittez les lieux afin de ne pas empirer les choses

2° Ecoutez vos jugements sur l'autre et écrivez-les, puis jeter la feuille

3° Cherchez les besoins cachés derrière ses besoins

4° Accueillez calmement ses nouveaux besoins

5° Ecrivez les demandes que vous pourriez faire pour satisfaire vos besoins

6° Allez trouver la personne concernée, si nécessaire, et dites-lui vos sentiments, vos besoins et éventuellement votre demande.

N'oubliez pas l'empathie.

Travail de synthèse sur la communication non violente

1° Définis les termes suivants: "La communication non-violente":

2° En expliquant en détails, je te demande d'expliquer la phrase suivante: "Voir ma violence, c'est me rapprocher de la paix intérieure"

3° Les 4 étapes de la communication non violente, pourquoi l'observation est un point capital dans la résolutions des conflits?

4° L'énergie que nous dégageons est essentielle. Explique?

5° 2ème étape, l'expression des sentiments, cites-en 5

6° Souvent, nous croyons que nos sentiments viennent des autres et pourtant

7° Comment une relation peut-elle grandir avec l'autre?

8° Cite 3 exemples de mots employés qui accusent

9° Cite et explique les types de besoin.

10° Explique l'importance de bien formuler un besoin.

11° Faire une demande, c'est prendre sa vie en mains, pourquoi?

12° Elle comporte 6 critères, cite-les.

13° En étant complet, définis a) l'auto-empathie:

b) l'empathie:

c) Etre honnête:

d) La colère:

e) Les 6 étapes afin de transformer votre colère en une énergie au service de votre vie.

d) Réalise la biographie d'un prophète (20 lignes) reprenant soit l'empathie, l'auto-empathie.