

LE SILENCE DU PROFESSEUR EN COURS DE LANGUE



LAETITIA HAUQUIN SOPHIE HUMEAU
Angoulême le 10 mars 2017

S'ÉCOUTER SOI POUR MIEUX ÉCOUTER L'AUTRE : la CNV

La CNV est une façon de penser et de parler qui vise à mettre de la compréhension et du respect mutuel dans les échanges entre soi et les autres.

C'est de l'écologie humaine.

Elle aide chacun à se relier à la partie de soi capable de comprendre avec le cœur et de se faire entendre sans agresser. On stimule la bienveillance en soi et en l'autre.

Une communication structurée en 4 étapes

- L'**observation** factuelle de la situation
- L'expression des **sentiments**
- L'expression des **besoins** (qui sont à l'origine des sentiments)
- La formulation d'une **demande**

Pour être valable il faut : l'**expression honnête** de soi et l'**écoute respectueuse** de l'autre

Pour Marshall B. Rosenberg, l'inventeur de la CNV: « la violence est l'expression tragique de besoins non satisfaits »

« VOIR MA VIOLENCE, C'EST ME RAPPROCHER DE MA SÉRÉNITÉ... »

- **SOMMES- NOUS DANS QUELQUES FORMES DE VIOLENCE RELATIONNELLE DANS NOTRE VIE PROFESSIONNELLE ?**

VIS-A-VIS DE SOI

1. Ne pas prendre soin de soi dans l'écoute de :

- **Ses besoins**

Toujours souvent parfois rarement jamais

- **Ses sensations**

Toujours souvent parfois rarement jamais

- **Ses sentiments**

Toujours souvent parfois rarement jamais

- **Ses talents**

Toujours souvent parfois rarement jamais

- **Ses élans**

Toujours souvent parfois rarement jamais

1. Se juger (je n'ai pas de patience !)

- **Se dévaloriser** (je suis nul !)

Toujours souvent parfois rarement jamais

- **Se culpabiliser** (c'est ma faute, j'aurais dû...)

Toujours souvent parfois rarement jamais

2. Ne pas oser partager

- **Ses joies**

Toujours souvent parfois rarement jamais

- **Ses peines**

Toujours souvent parfois rarement jamais

3. Être dans l'exigence (je dois, il faut que...)

Toujours souvent parfois rarement jamais

4. Ravalier ses mots (à quoi bon parler, ça n'intéresse personne...)

Toujours souvent parfois rarement jamais

5. S'emballer (je m'en veux d'être aussi stupide !)

Toujours souvent parfois rarement jamais

VIS-A-VIS D'AUTRUI

1. Juger, critiquer

Toujours souvent parfois rarement jamais

- **Comparer, culpabiliser** (ta sœur travaille mieux que toi !)

Toujours souvent parfois rarement jamais

- **Diagnostiquer** (tu vas mal tourner !)

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 devenus ingérables !)

Toujours souvent parfois rarement jamais

- **Entretenir des idées toutes faites, des préjugés** (ces 2 là sont des profiteurs)

Toujours souvent parfois rarement jamais

- **Établir des hiérarchies** (les 1èresB travaillent mieux que les A)

Toujours souvent parfois rarement jamais

2. Entretenir une pensée binaire (le bien le mal, le vrai le faux, si tu ne travailles pas tu ne sors pas...)

O Toujours O souvent O parfois O rarement O jamais

3. Nier sa responsabilité (le problème s'est mon boss, la malchance)

O Toujours O souvent O parfois O rarement O jamais

C'est une double violence, contre l'autre qu'on accuse et contre soi en renonçant à son pouvoir. On pense se débarrasser du problème, mais puisqu'on n'y peut rien, on y perd en fait son pouvoir.

4. Exiger, obliger, menacer (il faut terminer ce soir sinon ça va mal se passer)

O Toujours O souvent O parfois O rarement O jamais

Cela réduit l'élan à faire les choses et ne garantit pas qu'elles soient accomplies en notre absence.

5. Manquer de temps et de disposition pour écouter l'autre (vous croyez que je n'ai que vos problèmes à écouter)

O Toujours O souvent O parfois O rarement O jamais

Cela déshumanise les relations, nuit à la santé et supprime le plaisir à exécuter les tâches imparties.

6. Donner des conseils non sollicités (fais du sport, change ton organisation)

O Toujours O souvent O parfois O rarement O jamais

Voilà une façon de dire à quelqu'un qu'on sait mieux que lui ce qui lui convient

7. S'emballer, s'énerver contre l'autre (tu n'écoutes jamais ce qu'on te dit)

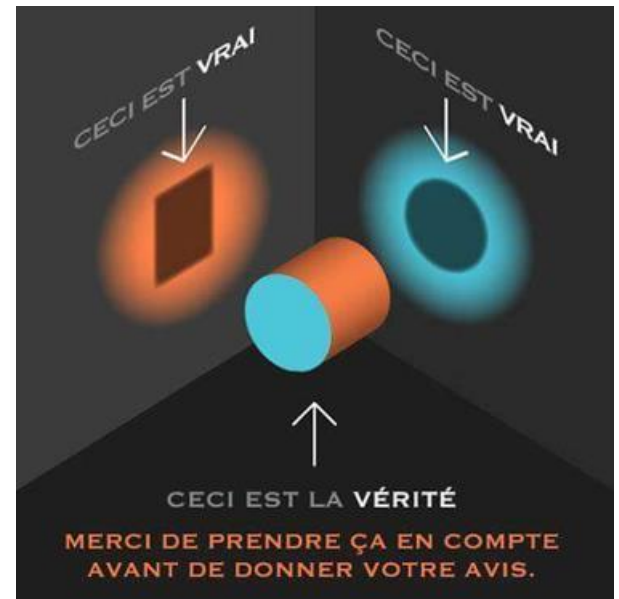
O Toujours O souvent O parfois O rarement O jamais

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

O Toujours O souvent O parfois O rarement O jamais

L'OBSERVATION

« L'observation (factuelle) est un petit capital dans la résolution des conflits car elle fait la distinction entre ce qui est et ce qu'on pense. C'est un espace où le dialogue redevient possible ».





Contrôlons ce qui se passe dans notre tête car même si on est ok avec la formulation, c'est l'intention de ne pas évaluer qui compte et qui passe dans notre ton de parole et notre non verbal

LE SENTIMENT

Nos sentiments sont la couleur que la vie prend en nous de moment en moment. En CNV, on y regroupe les sensations physiques, les émotions et les sentiments.

Un sentiment est un messenger, un indicateur veillant à nous annoncer que notre besoin est comblé ou demande de l'attention.

Il existe 4 sentiments de base: joie, tristesse, peur, colère avec beaucoup de nuances...

un sentiment agréable=besoin satisfait désagréable= besoin insatisfait

Accueillir et considérer les besoins de l'autre à l'égalité avec les siens.

Exercice sophro : « UN MONDE MEILLEUR »

LE BESOIN

Le besoin désigne en CNV **ce qui est indispensable** à notre vie autant que ce qui lui donne sécurité et sens.

On y trouve nos besoins **vitaux, de sécurité, d'épanouissement.**

Un besoin s'exprime toujours en termes positifs et n'implique ni une autre personne ni une action concrète.

LA DEMANDE

- 6 CRITÈRES

1. Elle s'adresse à quelqu'un et précis : tu (« on » est un ...)
2. Elle se place dans l'instant présent
3. Elle est concrète
4. Dans un langage positif (pas de négation comme « de ne plus »)
5. Réalisable
6. Et laisse le choix (serais tu d'accord)

L'EMPATHIE et L'HONNÊTÉTÉ

- **L'EMPATHIE** c'est le sentiment et le besoin pour l'autre. Elle permet que **ses défenses s'abaissent et petit à petit qu'il s'ouvre de nouveau au dialogue et à la Relation**. Être empathique c'est une **qualité de présence**, voir l'autre comme un être humain et créer avec lui une qualité de connexion.

L'AUTO-EMPATHIE

C'EST EN ALLANT AU CŒUR DE SOI MÊME QUE L'ON TROUVE SA RÉSONANCE DE L'AUTRE.

2 questions à se poser :

comment est-ce que je me sens ?

À quoi est ce que j'aspire dans cette situation ?



L'HONNÊTÉTÉ

C'EST LE SENTIMENT ET LE BESOIN POUR SOI.
Cependant, il est important de **savoir dire non tout en respectant la personne concernée** car c'est respecter nos besoins.

J'accepte aussi que l'on me dise non, je ne me sens pas blessé ou réduit pour cela »

EXPRIMER SA COLÈRE POUR SOI ET PAS CONTRE L'AUTRE.

La racine de notre colère se situe dans nos besoins insatisfaits.



LES 4 ACCORDS TOLTEQUES

1) QUE TA PAROLE SOIT IMPECCABLE

PARLE AVEC INTÉGRITÉ, NE DIS QUE CE QUE TU PENSES. N'UTILISE PAS LA PAROLE CONTRE TOI-MÊME, NI POUR MÉDIRE D'AUTRUI.

2) NE PRENDS RIEN PERSONNELLEMENT

CE QUE LES AUTRES DISENT ET FONT, N'EST QU'UNE PROJECTION DE LEUR PROPRE RÉALITÉ ET DE LEUR RÊVE PERSONNEL. LORSQUE TU ES IMMUNISÉ CONTRE CELA, TU N'ES PLUS VICTIME DE SOUFFRANCES INUTILES.

3) NE FAIS PAS DE SUPPOSITIONS

AIE LE COURAGE DE POSER DES QUESTIONS ET D'EXPRIMER TES VRAIS DÉSIRES ET BESOINS. COMMUNIQUE CLAIREMENT AVEC LES AUTRES POUR ÉVITER TRISTESSES, MALENTENDUS ET DRAMES. À LUI SEUL CETTE ACCORD PEUT TRANSFORMER TA VIE.

4) FAIS TOUJOURS DE TON MIEUX

TON MIEUX CHANGE D'INSTANT EN INSTANT. QUELLES QUE SOIENT LES CIRCONSTANCES, FAIS SIMPLEMENT DE TON MIEUX. AINSI TU ÉVITERAS DE TE JUGER, DE CULPABILISER ET D'AVOIR DES REGRETS.

Le monde s'éveille grâce à vous

DON MIGUEL RUIZ

L'APPRECIATION POSITIVE

LES PETITES ATTENTIONS FONT LES GRANDES RELATIONS; l'encouragement et l'appréciation positifs sont des vitamines dont chaque être humain a besoin sans oser les demander ou les recevoir...

Emplis de cette même bienveillance pour nous, n'oublions jamais que **« chaque fois que je me plante, je pousse... »**

