

Mon cahier de non violence

TROUVER DES SOLUTIONS AUX CONFLITS &
M'AFFIRMER SANS M'IMPOSER



Le processus de la Communication Non Violente

La Communication Non Violente est un processus de communication qui permet de dépasser la violence en parlant de ses émotions, de ses besoins et en faisant des demandes positives.

La Communication Non Violente est un processus en 4 étapes :

O : observer sans juger

S : parler des sentiments, des émotions ressenties

B : exprimer les besoins non satisfaits

D : faire une demande dans un langage positif (ce que je veux)

Quand tu fais ça (observation et description d'un fait sans jugement de valeur ni morale),

je me sens de cette manière (sentiment ou émotion non provoqués par autrui)

car j'ai besoin de X (expression d'un besoin non satisfait qui se cache derrière le sentiment)

J'aimerais que tu fasses telle action (exprimée sous forme d'une requête dans un langage positif et affirmatif d'action).

Dans les pages suivantes, tu trouveras des exercices pour t'entraîner à communiquer sans agressivité et à trouver des solutions non violentes aux conflits.

Langage girafe et langage chacal

Marshall Rosenberg, fondateur de la Communication Non Violente, utilise les termes de chacal et de girafe pour exprimer la différence entre le langage violent et le langage non violent.



CHACAL

Le langage chacal est fait de jugements, critiques et reproches. Il coupe de la vie.

Le chacal pose des étiquettes sur les gens, les rabaisse.

Le chacal accuse.

Le chacal s'exprime par exigence, par ordre.

Le chacal joue sur le sentiment de culpabilité des autres pour les contrôler.

Le chacal n'aime pas prendre la responsabilité de ce qu'il veut faire ou faire faire.



GIRAFE

Le langage girafe est le langage du cœur au service de la vie.

La girafe observe sans juger.

La girafe écoute avec empathie.

La girafe élève sa vision grâce à son long cou.

La girafe pose des questions pour décoder ce que l'autre tente d'exprimer en langage chacal.

La girafe prend sa part de responsabilité dans les réactions des autres à son égard.

O : Observer sans juger

Cet exercice consiste à différencier les jugements/ critiques et les observations objectives. Lis les phrases suivantes et coche la bonne case selon si elles relèvent du langage chacal (jugements/ critiques) ou bien du langage girafe (observations).

	LANGAGE CHACAL	LANGAGE GIRAFE
Tu es toujours en retard.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai passé 30 minutes à t'attendre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il y a des miettes sur la table.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tu salis toujours tout.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tu es égoïste !	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le paquet de bonbons est vide.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tu es une vraie brute !	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tu m'as donné un coup de pied dans le tibia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

S : Accueillir mes émotions et mes sentiments

Les émotions sont des signaux qui renseignent sur tes besoins insatisfaits. Il est alors important d'identifier, comprendre et d'utiliser tes émotions à bon escient. On peut distinguer 6 émotions.

J'écris un moment où j'ai ressenti cette émotion :

PEUR

.....
.....

COLERE

.....
.....

TRISTESSE

.....
.....

DEGOUT

.....
.....

JOIE

.....
.....

HONTE

.....
.....

Les synonymes des émotions

Trouve
d'autres mots
pour décrire
comment tu te
sens quand tu
ressens ces
émotions.

terrorisé

paniqué

effrayé

apeuré

menacé

PEUR



seul

au bord des larmes

TRISTESSE



vide

rejeté

abattu

HONTE



humilié

fautif

découragé

enragé

non respecté

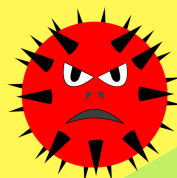
incompris

frustré

énervé

fâché

COLERE



écoeuré

DEGOUT

trahi

mal à l'aise



JOIE

confiant

heureux

content

libre

optimiste

L'escalier pour accueillir mes émotions

1. Où sens-tu l'émotion dans ton corps ?

2. Concentre toi sur la perception dans ton corps sans chercher à la modifier.

3. Respire en mettant ta respiration à l'endroit de ton corps où se trouve ton émotion.

4. Observe tes pensées.
Dès que tu vois des pensées comme "J'en ai marre, tout m'énerve, je vais le taper", tu les laisses passer.

5. Tu retournes à l'endroit du corps où se trouve l'émotion, autant de fois que tes pensées se dispersent.

6. Tu te demandes :

- est-ce que mon émotion s'est transformée ?
- qu'est-ce que j'ai envie de faire maintenant ?

B : Reconnaître mes besoins

Chacun de tes messages et chacune de tes demandes sont des expressions d'un ou de plusieurs besoins non satisfaits. Parfois, ta façon de demander quelque chose est une manière maladroite d'obtenir la satisfaction de ce (ou ces) besoins (par exemple, insulter ou frapper pour satisfaire ton besoin de respect). Voici une liste simplifiée des besoins fondamentaux qui animent tous les humains :

Survie
(nourriture,
eau, abri)

**Appartenance/
acceptation**

**Sécurité/
protection**

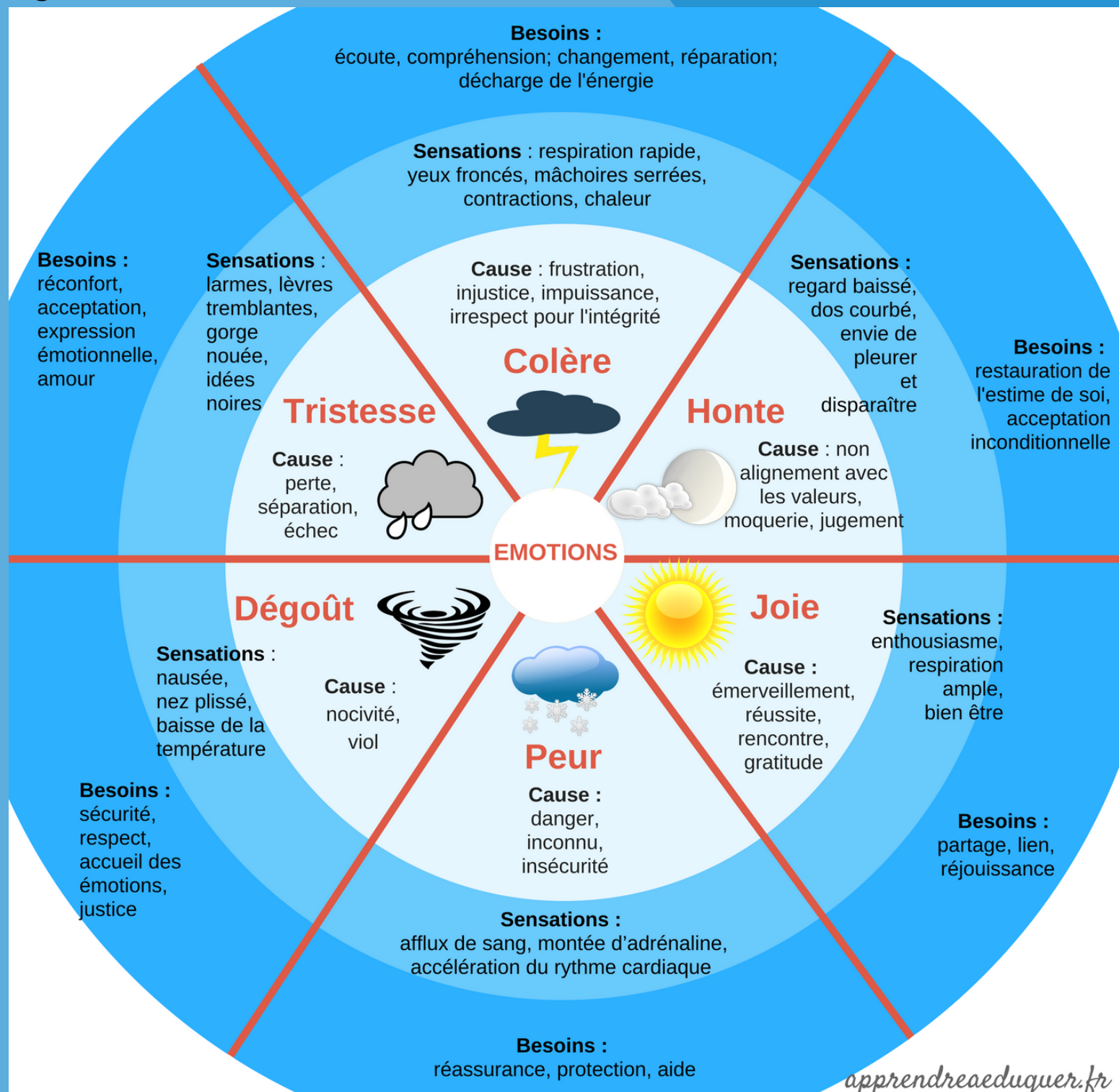
**Jeu/
rire**

**Choix/
autonomie**

**Apprentissage/
stimulation
intellectuelle et
corporelle**

**Respect/
compréhension**

La roue des émotions : mes émotions en relation avec mes besoins



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)

Survie

Je mange sainement. 1 2 3 4 5
Je me repose. 1 2 3 4 5
Je fais de l'exercice physique. 1 2 3 4 5

Sécurité

Je me sens en sécurité. 1 2 3 4 5
Mes parents me protègent. 1 2 3 4 5
Je sais régler mes problèmes sans violence. 1 2 3 4 5

Acceptation

Je peux exprimer mes émotions. 1 2 3 4 5
J'ai des amis. 1 2 3 4 5
Je me sens aimé.e. 1 2 3 4 5

Respect

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

Apprentissage

J'aime apprendre. 1 2 3 4 5
Je m'amuse à créer des choses. 1 2 3 4 5
Quand je fais quelque chose, je sais pourquoi. 1 2 3 4 5

Jeu/rire

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

Je nourris mes besoins

Je me connecte à un besoin insatisfait (note inférieure à 3 dans la liste précédente) et je réponds aux questions :

- quand est-ce que je ressens ce besoin ?

Quand _____

- comment je me sens quand ce besoin est insatisfait ? (je peux m'aider de la roue des synonymes des émotions)

Je me sens _____

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

- comment je me sentirais si ce besoin était satisfait ? (je peux m'aider de la roue des synonymes des émotions)

Je me sentirais _____



Je reconnais que j'ai ce besoin ("oui, c'est vrai, j'ai besoin de sécurité/ de respect/ de compréhension...") et je m'aime comme cela.



J'imagine des actions concrètes pour satisfaire ce besoin à l'avenir et je les réalise dans le mois à venir.

D : Formuler une demande en langage positif

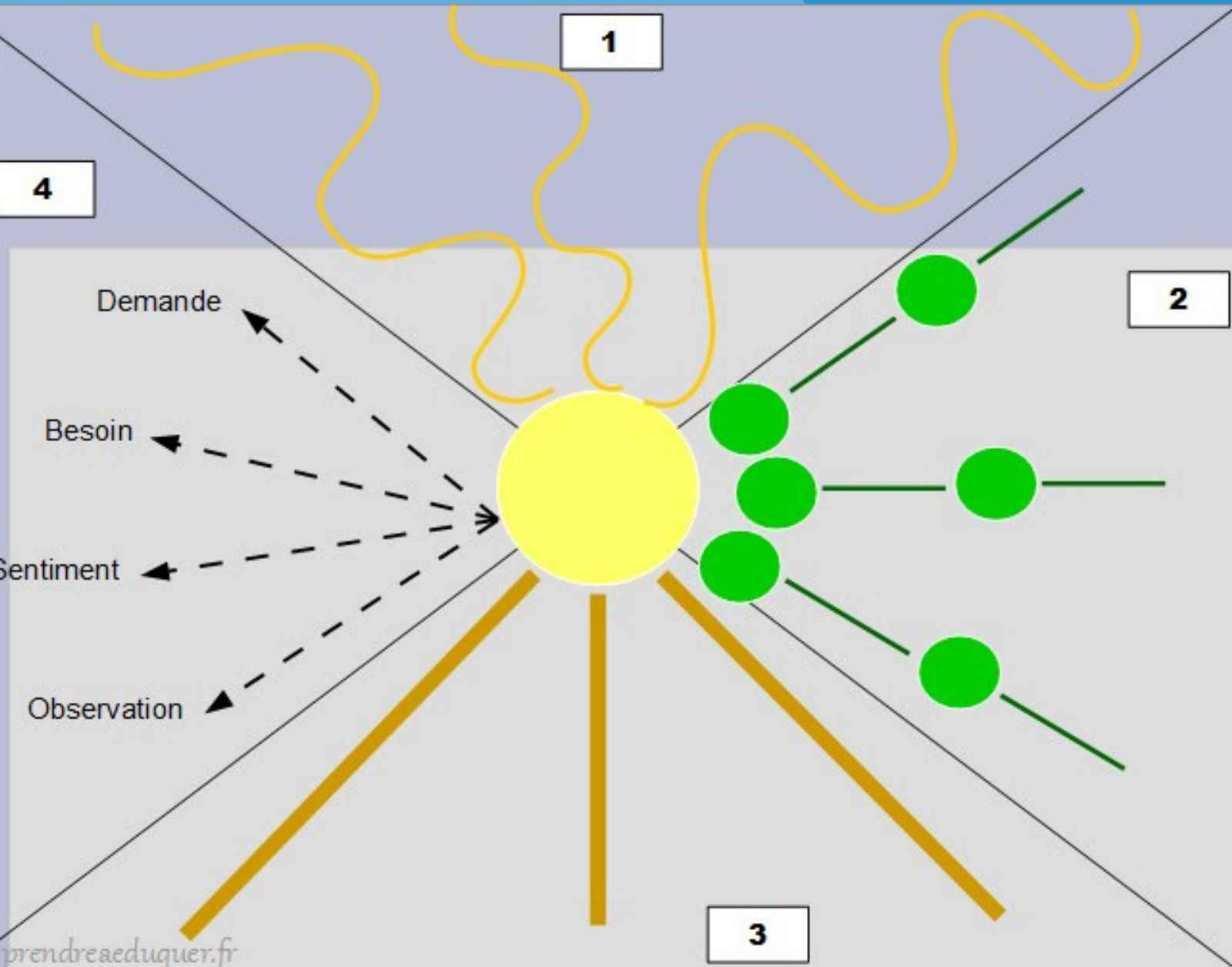
Quand on réagit comme un chacal qui conseille, donne des ordres, fait la leçon de morale, exige ou fait des reproches, la dispute commence.

Quand on réagit comme une girafe, on trouve des solutions qui conviennent à tout le monde. La girafe fait des demandes : "j'aimerais que tu..." et pose des questions : "serais-tu d'accord pour...?". Elle cherche à concilier ses besoins avec ceux des autres.

Lis les phrases suivantes et coche la bonne case selon s'il s'agit d'un ordre déguisé (chacal) ou d'une demande (girafe).

	ORDRE	DEMANDE
Je te conseille de bien m'écouter !	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si j'étais toi, je ne ferais pas comme ça.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voilà ce que j'aimerais faire si tu es d'accord.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tu dois faire ce que je te dis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Serais-tu d'accord pour me prêter ton livre ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je te propose de le faire ensemble. Cela te convient ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je prends un temps de pause : le soleil de retour au calme



Les 4 étapes du soleil de retour au calme

1. Ressentir l'émotion et l'accueillir

En suivant la première vague avec le doigt, reconnaître et nommer l'émotion : "c'est vrai, je ressens de la colère"

En suivant la deuxième vague avec le doigt, reconnaître et nommer les sensations : "j'ai les mâchoires serrées, j'ai la gorge nouée, j'ai les épaules tendues..."

En suivant la troisième vague, répéter de plus en plus lentement et de plus en plus doucement le nom de l'émotion : "colère... colère... colère".

4. Trouver une solution

Utiliser le processus en 4 étapes de la communication non violente .

2. Respirer pour revenir au calme

En s'arrêtant sur la première pastille, inspirer profondément puis prolonger l'inspiration en comptant doucement 1,2,3 selon le trait.

En s'arrêtant sur la deuxième pastille, expirer et pousser l'expiration jusqu'au bout (quand il n'y a plus d'air dans la cage thoracique) en comptant doucement 1,2,3 et en avançant selon le trait.

Recommencer ce cycle sur les deux rayons du soleil suivant.

3. Prendre soin du corps

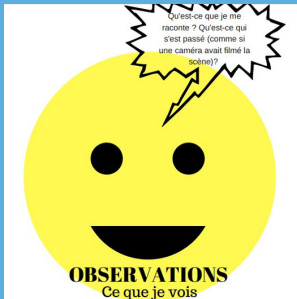
Suivre des yeux le premier rayon de soleil en ressentant la chaleur d'un rayon de soleil sur le visage. Cette chaleur est reconfortante, agréable et apporte détente au corps. Le visage est doux et chaud.

Suivre des yeux le deuxième rayon de soleil en ressentant la chaleur d'un rayon de soleil sur le haut du corps . Cette chaleur douce se diffuse tout le long des bras, des épaules et dans la poitrine.

Suivre des yeux le troisième rayon de soleil en ressentant la chaleur d'un rayon de soleil sur le bas du corps (cuisses, mollets, pieds).

Mémo : rappel des 4 étapes de la Communication Non Violente

Tu peux consulter ce mémo à chaque fois que tu as besoin de te remettre en mémoire les étapes d'une résolution de conflits non violente.



1. Je clarifie ce qui se passe dans ma tête : qu'est-ce que je me raconte ? qu'est-ce qui s'est passé (comme si une caméra avait filmé la scène) ?



2. Je fais le point sur mes émotions : qu'est-ce que je ressens ? comment ça se passe dans mon corps ? est-ce que je ressens plusieurs émotions en même temps ? où est-ce que je les sens ?



3. Je prends conscience de mes besoins insatisfaits qui ont besoin d'être nourris : à quoi j'accorde de la valeur ? de quoi ai-je besoin ? qu'est-ce qui n'est pas nourri en moi ?



4. Je prends le temps de formuler une demande claire en langage positif et réalisable rapidement : qu'est-ce que je veux (plutôt que ce que je ne veux pas) ? qu'est-ce que j'attends de l'autre ? à quoi je veux arriver à la fin ? est-ce que je me sens capable de formuler une demande sans agressivité ? laquelle ?

D'autres idées pour éviter que la colère se transforme en violence

Taper dans un coussin de la colère



Dessiner la colère



Respirer



Pleurer

Pratiquer un exercice de méditation



Faire un câlin avec papa/maman /chien/chat/ doudou



Crier ou courir dehors



Malaxer une balle anti stress ou de la pâte à modeler



Trouver des solutions aux conflits

Pour trouver une solution non violente à mon problème, je peux :

M'éloigner/ me retirer dans un endroit calme

Demander une pause et prévoir un rendez vous pour se parler calmement

Formuler mes émotions, mes besoins et faire une demande

Me mettre à la place de l'autre : quelles sont ses émotions ? ses besoins ?

Demander à l'autre quels sont ses besoins

Trouver des solutions ensemble

Demander de l'aide à quelqu'un (adulte, médiateur...)

Réparer (la chose cassée, nettoyer, écrire une lettre...)

Présenter des excuses

6 idées pour restaurer le lien

J'imagine ce qu'il y a de mieux pour nourrir/ rétablir notre relation

Je me souviens de bons moments passés ensemble

Je cherche des idées de ce que nous aimons faire l'un.e pour l'autre



Pour restaurer notre lien et résoudre notre conflit



J'imagine à quoi tu me fais penser (un paysage, un animal, une chanson...)



Je dis ce que j'aime en toi et pourquoi tu comptes pour moi



Je te propose un contact physique (câlin, massage, jeux de yoga...)

Jouer à des jeux coopératifs

Je peux proposer des jeux coopératifs pour restaurer le lien après une dispute et pour prendre l'habitude de jouer ensemble plutôt que les uns contre les autres..

La banquise

Les joueurs sont des phoques, un joueur est un orque affamé.

Des feuilles de papier journaux sont déposées par terre pour symboliser des icebergs. Au départ, les icebergs sont larges : tous les phoques peuvent facilement se mettre à l'abri.

Puis, au fur et à mesure du jeu, les icebergs fondent (des feuilles de papier journaux sont enlevées).

Il y a moins de place où les phoques peuvent se réfugier.

Les phoques doivent donc trouver des solutions pour arriver à tous se mettre à l'abri pour éviter l'orque affamé : se serrer les uns contre les autres, se mettre sur la pointe des pieds, se porter, se tenir les uns les autres...

La pile

Chaque participant a une « pile » sur la tête (un Kapla, un Légo ou tout objet rectangulaire et léger). Cette pile nous fournit de l'énergie : si la pile tombe, on ne peut plus bouger. Seul un autre joueur pourra nous aider en ramassant la pile par terre et en nous la remettant sur la tête.

Tout la difficulté consiste à ramasser la « pile » de l'autre sans faire tomber la nôtre. Si c'est le cas, un troisième joueur devra venir à notre rescousse.

C'est un jeu très drôle !

Des citations à colorier

Garde la paix
en toi, ensuite
offre-la aux
autres.

Peut-être
la paix est-
elle plus
que le
bonheur.

Nous plantons les
graines de la
paix, maintenant
et pour le futur.

Faire preuve de gratitude

Faire preuve de gratitude, c'est dire merci et célébrer ce qui va bien.

Je note mes 3 "kifs" du jour (mes trois moments de bonheur au cours desquels j'ai éprouvé de la joie) :

1.

2.

3.

Je partage ces trois kifs avec les personnes qui m'entourent... et je peux leur demander de me raconter leurs trois kifs.

Ce temps positif permet de partager des moments agréables et de renforcer les relations avec les gens qui m'entourent.

La méditation de l'amour bienveillant

Concentre ton attention sur ton corps et fais un sourire aussi large que possible. Tandis que tu souris, sens ton coeur devenir plus grand. Imagine que tu es entouré d'une belle lumière dorée et dis : » Que je sois heureux/heureuse; que je sois vraiment heureux/heureuse, de la tête à la pointe des orteils ». Puis, dis : » Je m'aime tendrement ».

Maintenant, imagine toute ta famille – ta mère, ton père, tes frères et tes soeurs, tes grands parents, tes oncles, tes tantes, tes cousins et animaux familiers. Dans l'oeil de ta pensée, vois-les debout devant toi, souriants, entourés d'une belle lumière dorée et dis : » Que ma famille soit heureuse; que tous ses membres soient vraiment heureux, de la tête à la pointe des orteils. » Puis, dis : » J'aime tendrement ma famille ».

Maintenant, pense à tes amis, à tes professeurs et à tes voisins. Imagine qu'ils se tiennent devant toi, souriants, entourés d'une belle lumière dorée et dis : » Que mes amis, mes professeurs et mes voisins soient heureux, qu'ils soient vraiment heureux de la tête à la pointe des orteils ». Puis, dis : » J'aime tendrement mes amis, mes professeurs et mes voisins ».

Ensuite, reporte ton attention sur toi-même et vois la lumière dorée qui t'entoure s'étendre à tous les gens et à tous les animaux du monde. Imagine que la Terre est entourée d'une belle lumière dorée et dis: » Que tous les êtres soient heureux – qu'ils soient tous vraiment heureux, de la tête à la pointe des orteils. » Puis, dis : » J'aime tous les êtres et j'accepte aussi leur amour à tous ».

Maintenant, remue lentement tes orteils et tes doigts, et ouvre les yeux.

Essaie de conserver cet amour pour tous en permanence dans ton coeur.