

Préface

**Un apprentissage de
la *Communication*
*NonViolente***

POUR LA VIE

De quoi s'agit-il ?

Un outil soutenant une démarche pédagogique pour :

- développer un savoir-faire en communication au service d'un savoir-être en relation ;
- développer l'intelligence émotionnelle, l'aptitude à vivre ensemble dans une compréhension et un respect mutuel ;
- nous aider à accueillir nos différences en transformant nos jugements, préjugés, critiques en observations et en demandes
- construire des relations pacifiques ;
- prévenir les conflits, la violence physique, verbale, psychique ;
- gérer les conflits ;
- apprendre la *Communication NonViolente* telle qu'elle a été développée par Marshall Rosenberg, psychologue clinicien collaborateur de Carl Rogers.

Les carnets pédagogiques « Prêt pour la Vie » sont destinés aux jeunes de 11-14 ans et aux adultes qui les accompagnent (enseignants, éducateurs, animateurs ...).

« La Communication NonViolente, c'est la combinaison d'un langage, d'une façon de penser, d'un savoir-faire en communication et de moyens d'influence qui servent mon désir de réaliser trois choses :

- *me libérer du conditionnement culturel qui est en désaccord avec la manière dont je veux vivre ma vie ;*
- *acquérir le pouvoir de me mettre en lien avec moi-même et autrui d'une façon qui permet au don du cœur de devenir naturel ;*
- *acquérir le pouvoir de créer des structures qui soutiennent cette façon de donner » (Marshall B. Rosenberg, Lausanne, septembre 2003).*

Comment ça fonctionne-t-il?

Avec « Prêt pour la Vie », nous désirons aider les enseignants en proposant des leçons prêtes à l'emploi pour permettre aux élèves de mieux se connaître et mieux comprendre les autres.

Destiné **aux jeunes de 11 à 14 ans**, ce carnet et le guide pédagogique qui l'accompagne développent 16 leçons sur le thème de la communication bienveillante, consciente, appelée aussi *Communication NonViolente*.

« Prêt pour la vie » propose **16 thèmes à vivre en groupe, en classe**. La démarche proposée est interactive et ludique. Elle permet aux élèves de vivre des expériences pour prendre du recul et ouvrir à des prises de conscience sur la manière de communiquer, d'être en relation. De leçon en leçon, les élèves apprennent à communiquer de manière respectueuse d'eux-mêmes et des autres dans la conscience des sentiments et des besoins.

Le carnet de l'élève soutient l'apprentissage et permet de garder trace des expériences vécues.

De leur côté, les enseignants sont guidés dans la démarche par un manuel didactique qui présente de manière détaillée des pistes d'animation.

Un recueil de fiches d'animation avec description des mises en situation ludiques est en préparation et complète le guide pédagogique. Un jeu de cartes est aussi proposé. Il présente les émotions et les besoins et favorise le développement du vocabulaire de l'intelligence émotionnelle.

A l'aide de ce matériel, chaque enseignant est invité à choisir la démarche qui correspondra le plus à son propre style et aux caractéristiques de sa classe.

Les atouts de ces carnets

L'éducation à la Communication Non Violente contribue à développer les dix compétences psychosociales (définies par l'Organisation Mondiale de la Santé), nécessaires au bien-être, à la santé et à l'épanouissement de chacun :

- savoir gérer ses émotions ;
 - avoir une pensée créatrice ;
 - avoir une pensée critique ;
 - avoir conscience de soi ;
 - savoir gérer son stress ;
- Être habile dans les relations interpersonnelles :**
- savoir communiquer efficacement
 - avoir de l'empathie pour les autres ;
 - savoir résoudre les problèmes ;
 - savoir prendre des décisions.

Pour plus d'informations sur la Communication NonViolente :
<http://www.cnv-certification.com>
et www.cnvbelgique.be

Des carnets qui permettent :

- l'émergence d'une compréhension mutuelle qui soutient la coopération, la recherche d'actions au service du vivre ensemble ;
- la mise en évidence de ce qui, fondamentalement, est à l'origine de comportements indésirables, peu appréciés ;
- un soutien à l'éducation citoyenne ;
- une démarche pour développer l'autonomie, le développement de la responsabilité, la confiance en soi, l'estime de soi ;
- un bagage pour la vie qui aide à mettre les émotions au service d'un épanouissement personnel et collectif ;
- un apprentissage d'une qualité de relation basée sur la pratique de l'empathie avec soi et les autres ;
- une pratique permettant de satisfaire les élans de vie, les besoins fondamentaux de chacun/e de manière harmonieuse et pacifique ;
- un art de vivre qui nous aide à nous épanouir pleinement et en sérénité.

Les compétences scolaires développées par les carnets

Compétences relationnelles :

- se prendre en charge ;
- prendre des responsabilités ;
- être sensible à la vie.

Connaître les autres et accepter les différences :

- écouter ;
- dialoguer ;
- travailler en équipe ;
- laisser s'exprimer.

Traiter l'information :

- reformuler : modifier la forme d'une information tout en préservant le sens ;
- récolter des informations par l'observation ;
- rassembler et organiser les informations.

Savoir-faire qui favorise la compréhension et la communication :

- orienter sa parole et son écoute en fonction de la situation de communication ;
- face aux messages oraux mettre en œuvre des stratégies de compréhension ;
- s'exprimer oralement à propos de ses besoins.

Compétence transversale :

- oser s'exprimer

Où trouver le carnet ?

Auprès de l'Association pour la Communication NonViolente de Belgique Francophone asbl.

www.cnvbelgique.be, secretariat@cnvbelgique.be

0478 676 100

Chaque cahier est vendu au prix de 9,50 €/pièce.

Le guide pédagogique est envoyé gratuitement par voie électronique à tout enseignant qui aura fourni le livre d'exercices à chaque élève de la classe.



Les formations

Pour soutenir les professionnels de l'éducation dans cette démarche.

Ces formations, basées sur le matériel pédagogique, font usage d'une pédagogie interactive, reposant sur le vécu professionnel des participants et sur des exercices pratiques.

Exemple de proposition de formations autour des carnets

Formation courte : 3 journées, 6 ateliers de 3h :

1er atelier : expérimenter ce que la *Communication NonViolente* peut apporter dans ma pratique professionnelle, mes relations.

2ème atelier : travail de l'observation pour prendre distance des critiques, jugements, évaluation (Thème 6 : Que vois-tu ? Qu'entends-tu ?).

3ème atelier : les sentiments : écouter, nommer nos sentiments et nous les approprier, les accueillir comme des indicateurs, des messagers (Thème 4 : Un monde de sentiments).

4ème atelier : les besoins fondamentaux, moteurs de vie, sources d'inspiration pour construire notre autonomie, notre action, (re)prendre pouvoir sur les événements de la vie (Thème 5 : Je prends conscience de mes besoins).

5ème atelier : la demande au service de la relation, de la connexion et de la réalisation de projets (Thème 9 : Comment demander de l'aide ?).

6ème atelier : s'exprimer avec authenticité et écouter avec empathie (Thème 7 : 4 étapes pour dire aux autres ce que tu souhaites).

Possibilité d'animation d'ateliers pour les jeunes, avec présence de l'enseignant et temps de concertation pour préparer le suivi, la prise de relais. Nécessité d'une rencontre préalable avec l'enseignant titulaire du cours durant lequel l'animation se donnera et/ou d'une sensibilisation à la Communication NonViolente pour les membres de l'équipe pédagogique.

Durée minimum : 3h.

Prix des formations

- 8 à 12 enseignants pour un formateur.
- Formation courte : 6 ateliers de 3 h = 1620 € (90 €/h.)
- Formation longue : 9 ateliers de 3 h = 2295€ (85 €/h)
- Atelier ponctuel de 3 h = 300 €
- Frais de déplacement en plus.

Ces tarifs sont donnés à titre indicatif. Ils seront fixés lors du contrat.

Formation longue : 5 journées, 10 ateliers de 3h.

Cette formation commence par les 6 ateliers ci-dessus et se complète par :

7ème atelier : écouter avec empathie (Thème 11 : L'écoute active).

8ème atelier : le dialogue dans l'écoute de soi, de l'autre (Thème 13: Résolution de conflits).

9ème atelier : entendre « non », dire « non » (Thème 8: Comment dire non ?).

10ème atelier : transformer les jugements et critiques en messages de vie (Thème 11: Transformer les reproches).

Préparé

Pour en savoir plus sur la *Communication NonViolente* ?

Quelques livres :

- LES MOTS SONT DES FENETRES, Marshall B. Rosenberg.
- VERS UNE EDUCATION AU SERVICE DE LA VIE, Marshall B. Rosenberg.
- ENSEIGNER AVEC BIENVEILLANCE , Marshall B. Rosenberg.
- ELEVER NOS ENFANTS AVEC BIENVEILLANCE, Marshall B. Rosenberg.
- L'EMPATHIE, LE POUVOIR DE L'ACCUEIL, Jean-Philippe Faure.

Et d'autres titres que vous pourrez retrouver sur notre site, rubrique support CNV : www.cnvbelgique.be.

Des formations :

Un agenda semestriel des formations en *Communication NonViolente* est édité 2 fois par an sur le site www.cnvbelgique.be.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le secrétariat : secretariat@cnvbelgique.be - 0478 676 100

pour La Vie