




BIEN-ÊTRE DES ENSEIGNANTS

canoTech
PAR RÉSEAU CANOPÉ



WEBINAIRE

 Le 16 mars 2022 à 14h

La CNV, changer de regard sur la relation

CATHERINE ARNAUD

Médiatrice Ressources et Services - Atelier Canopé Savoie

En partenariat avec GMF



Bonnes pratiques



Coupez votre micro



Éteignez votre caméra



Posez vos questions dans le chat



Quelques stratégies souvent mises en œuvre et pourquoi elles ne fonctionnent pas

- Je ne dis rien
- J'accuse frontalement
- Je ne dis pas clairement les choses
- Je raconte mon problème à des personnes non concernées
- Je pense savoir ce que l'autre va dire
- Je fais appel à un intermédiaire



Les formes de langage qui bloquent l'échange

Les jugements :

- Interprétation, diagnostics, étiquettes, comparaisons...
« Elle ne dit jamais bonjour le matin en salle des profs, elle est très impolie »

Le rejet de responsabilité :

- Quand nous estimons ne pas être responsable de quelque chose
« Si je lui ai crié dessus, c'est parce qu'il ne voulait pas se taire »

Les exigences :

- On ne laisse pas le choix à l'autre et on n'accepte pas de refus
(le résultat prime sur la dialogue)
« Je te demande de ranger ta chambre maintenant »



Comment est-ce que j'entre dans ma relation à l'autre ?



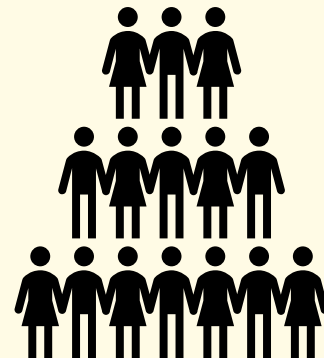
Tourné vers l'autre	Je suis dans la réaction, je juge, je veux avoir le dessus dans la relation. Je ressens de la colère.	J'écoute l'autre avec bienveillance, j'essaie de comprendre quels sont ses besoins. Je prends soin de la relation
Tourné vers moi	Je me sens coupable, fautif ou honteux. Je pense que l'autre a raison. Je ressens de la tristesse ou de la peur.	Je suis attentif aux émotions qui me traversent, je comprends les besoins qui y sont liés. Je suis dans l'auto-empathie.



Chacun son référentiel

La question des points de vue :

- Le plat du jour est trop cher
- Son père est âgé



Chaque individu a sa propre échelle de valeurs et de références en fonction de son éducation et de son contexte (familial, professionnel, etc)

En CNV → aller voir sur la colline de l'autre



A noter

L'autre ne peut pas deviner ce qu'on pense si on ne l'a pas verbalisé. Et inversement.

La CNV n'est pas une méthode miracle qui marche dans toutes les situations.

C'est avant tout un processus à intégrer pour soi, pour être plus serein et plus en phase avec ses besoins.

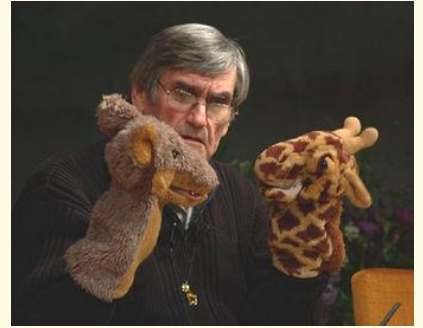


Image extraite de « T'es toi quand tu parles » de Jacques Salomé (éditions Albin Michel)



Présentation de la CNV

- Initiée dans les années 60
- Fondateur : Marshall B. Rosenberg (disciple de Carl Rogers)
- Vise à repérer nos ressentis, accueillir et gérer nos émotions et à faire le lien avec les besoins qui leur sont liés
- Pratiquer la CNV à l'âge adulte revient à apprendre une langue étrangère (déconstruction de modèles, d'automatismes)
- Livre de base : *Les mots sont des fenêtres [ou bien ce sont des murs]* (éditions La Découverte)



Les 4 étapes de la CNV

- Observation : factuelle, objective
- Expression des sentiments : précise
- Expression d'un besoin
- Formulation d'une demande :
 - D'action
 - De connexion

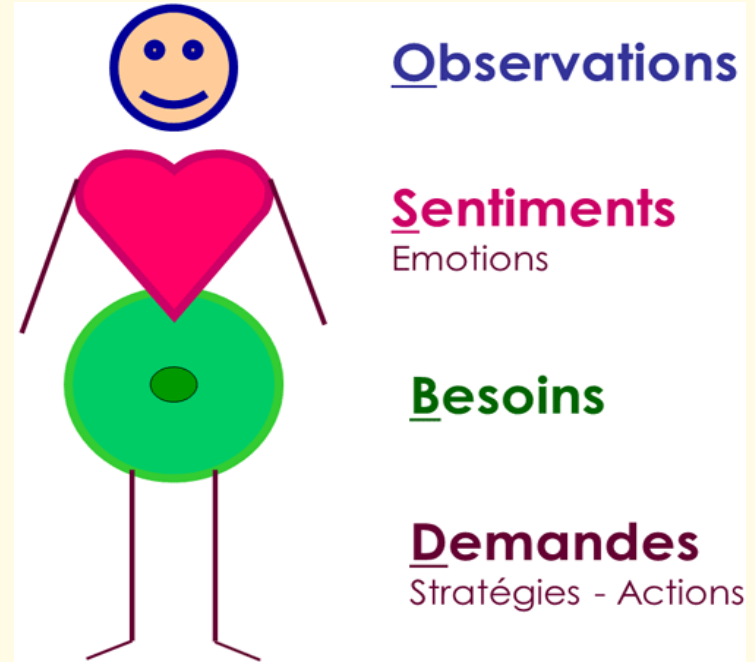


Image : <http://com-unique.org/>



Etape 1 : L'observation



Factuelle

Neutre

Opinion

Interprétation

Le jugement bloque le dialogue ou met
l'interlocuteur sur la défensive



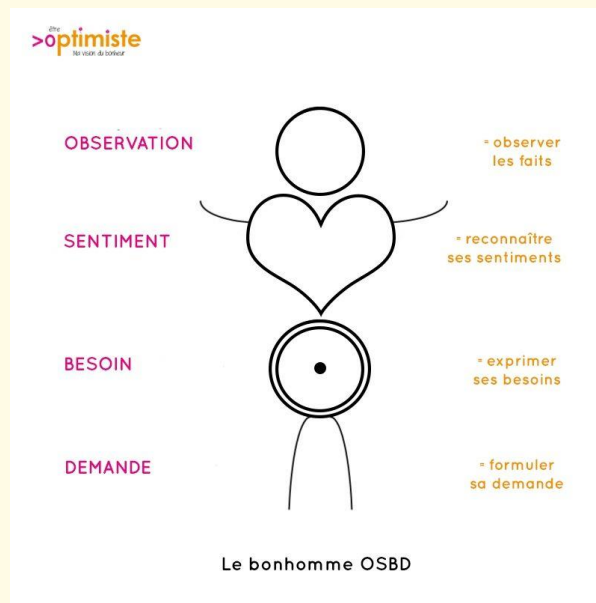
Etape 2 : l'expression des sentiments

- Parler au « je » (pas de « nous », pas de « on »)
- D'abord une sensation physique
- Être le plus précis possible
- S'aider de grilles de vocabulaire (attention aux évaluations masquées « trahie », « agressé »...)
- Idée d'indépendance émotionnelle : ce que je ressens n'appartient qu'à moi et pas à l'autre



Etape 3 : exprimer ses besoins

- Souvent la phase la plus difficile
- Veiller à ne pas impliquer une autre personne :
je parle de mon besoin à moi
- Nécessité d'être créatif : trouver différentes
stratégies pour nourrir un besoin



Information /
Stimulus

Réception

BESOIN

Sentiment



Contribuer
au bien-être



Je vais faire la vaisselle,
ça soulagera les
collègues

Bien disposé(e)

considération



C'est toujours pareil, ils
ne pensent qu'à eux !

Horripilé(e)

affirmation
de soi



C'est la parfaite
occasion pour ne
plus faire à la place
et le signifier

Electrisé(e)

Obstacles à la formulation des besoins

- Un manque d'habitude à exprimer ses besoins : éducation, conditionnement social, etc. ;
- Un vocabulaire pas assez précis ;
- La peur d'être jugé, d'être qualifié de faible ;
- Penser que l'interlocuteur n'est pas capable de bienveillance.



Exprimer une demande

- S'adresse à quelqu'un de précis (à soi ou un autre)
- Formulée de façon positive
- Liée au besoin
- Concrète et réalisable
- Limitée dans le temps
- Demande de connexion (reformulation / authenticité) ou demande d'action



Les obstacles à l'écoute empathique

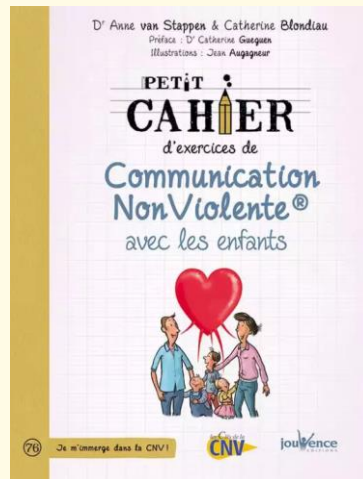
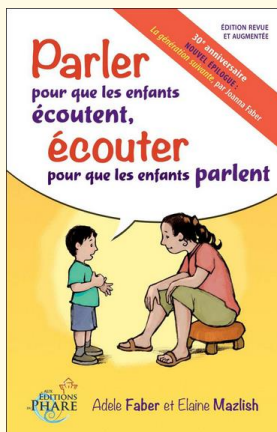
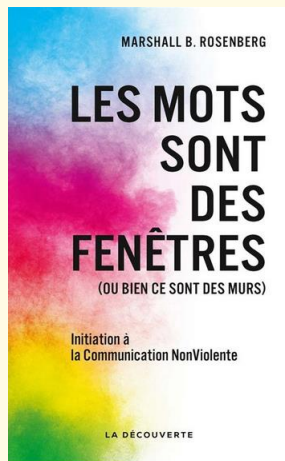


La communication bienveillante en établissement, quelques pistes

- Estime de soi : [cartable](#) des compétences psychosociales (IREPS)
- Empathie : Sur le site [Scholavie](#)
- Vocabulaire des émotions et expression des besoins
- Coopération : [Site](#) de jeux
- Messages clairs : site [Eduscol](#)



Une offre éditoriale foisonnante



Intervenantes

Médiatrice ressources et services (73)

Catherine Arnaud / catherine.arnaud@reseau-canope.fr

Directrice d'atelier (73)

Valérie BERNARD / valerie.bernard@reseau-canope.fr



Retrouvez-nous sur
reseau-canope.fr/canotech

