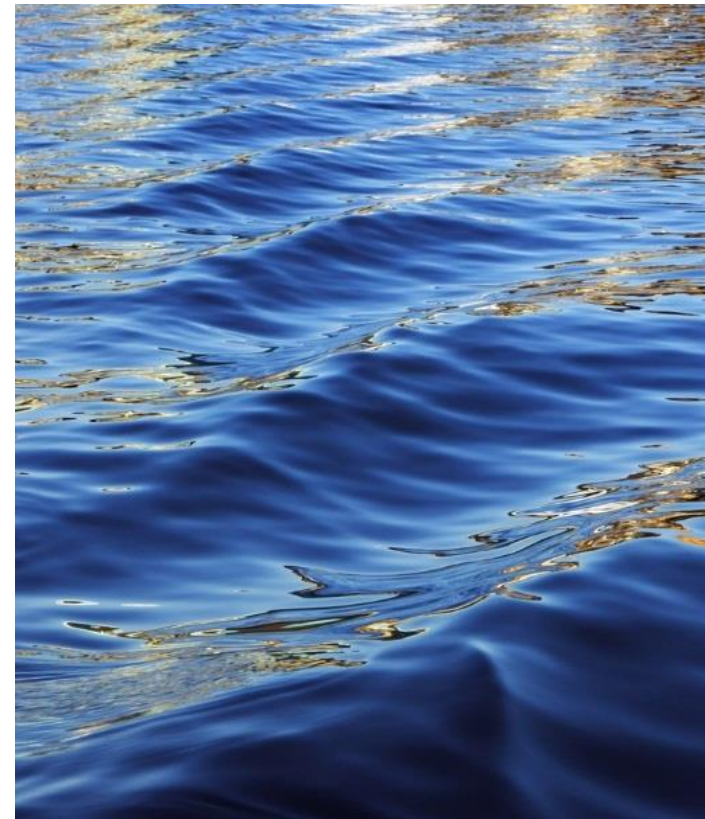




La Communication Non Violente

Un point de vue critique sur les structures de domination à l'origine de nos conditionnements.

Co-construire 2023

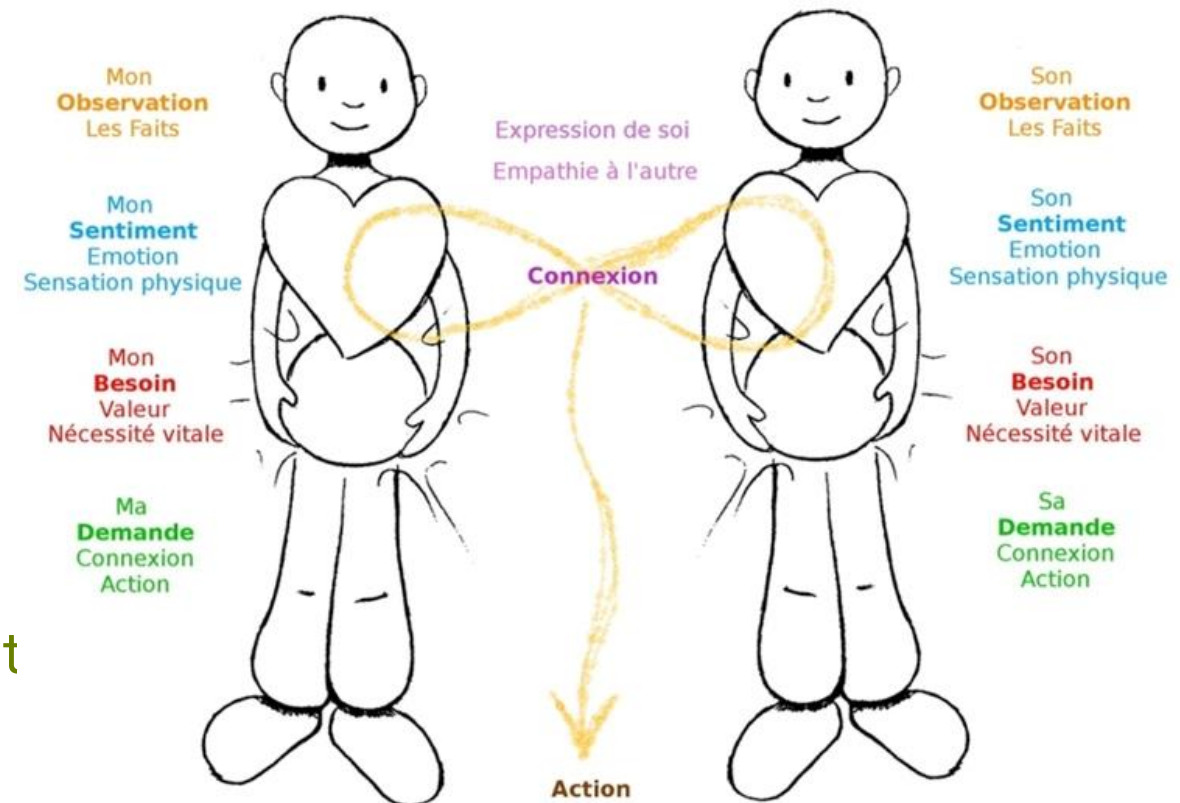


Bascule de nos conditionnements à l'alignement entre nos valeurs et comportements

- *En quoi la CNV est un processus radical rêv'olutionnaire au service des transformations sociales ?*
- *Comment la CNV permet de basculer en restant critique et attentif à nos besoins (physiologiques, sécurité, appartenance, estime...) pour mener cette transformation ?*

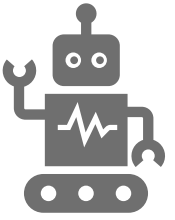
I. La CNV est un processus au service d'une transformation sociale

- Plus qu'une technique en 4 étapes
(balises pour éviter les pièges habituels)
=> prises de conscience
= cheminement révolutionnaire
au service de la vie
= clés pour un **monde Meilleur**
où chacun.e a envie de contribuer
au bien-être de tous
- **Processus radical** de transformation de
pensées et d'action pour vivre concrètement
un **changement de paradigme.**
=> critique des systèmes habituels
en vue de co-créer des
structures au service de la vie



Motivée par l'élan de contribuer au bien-être de toutes les parties concernées

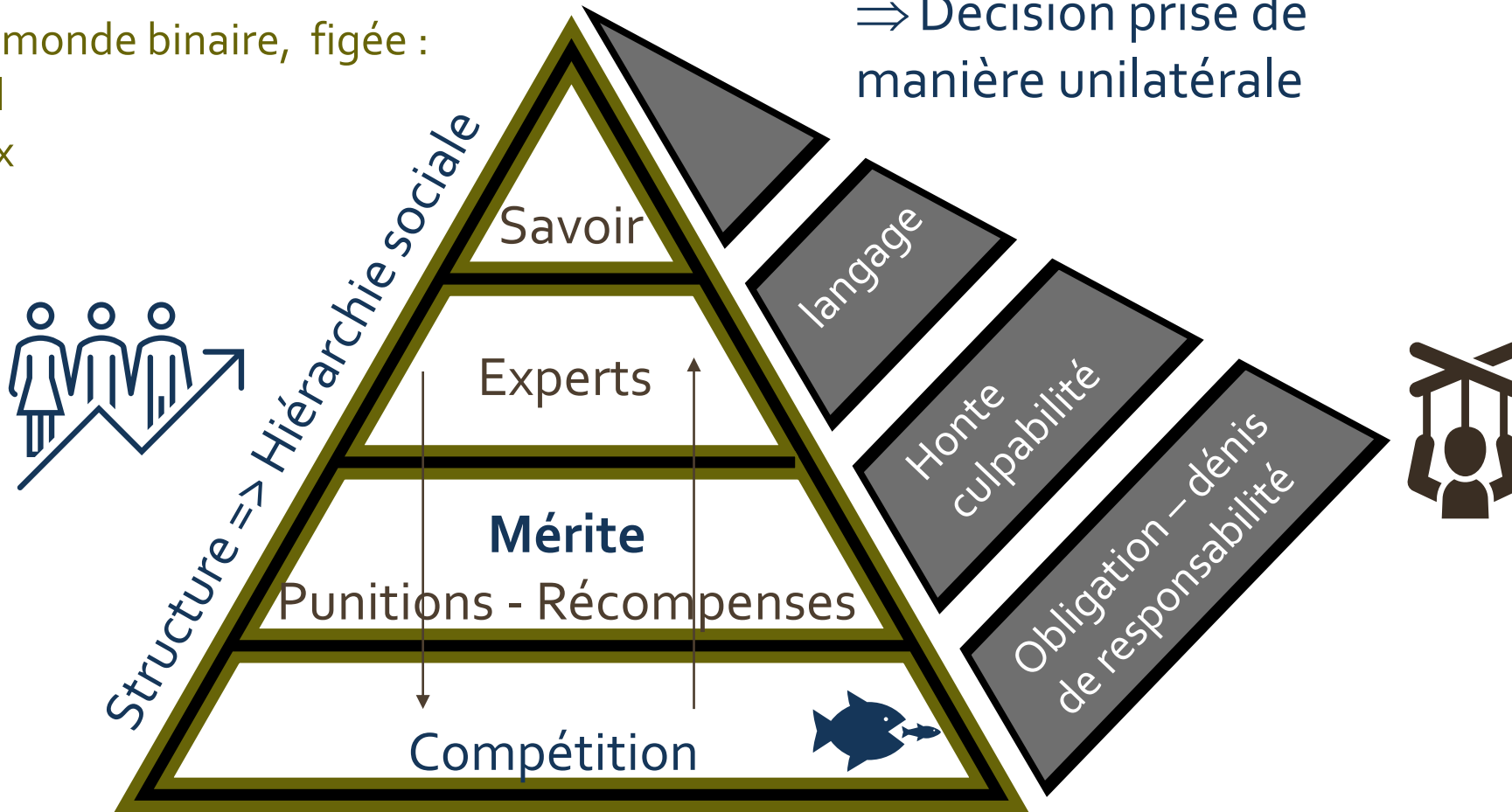
Structures de domination



« Pouvoir sur les autres »

⇒ Décision prise de manière unilatérale

Vision du monde binaire, figée :
Bien / Mal
Vrai / Faux



Risque :
Dépression

Gentilles personnes mortes vivantes
soumission ou révolte

Risque :
Exclusion, mort sociale

Postulats en CNV

Nous nous portons mieux lorsque nous vivons de la collaboration plutôt que sur la compétition.

- Les êtres humains préfèrent agir par élan plutôt que sous la contrainte.
- Nous avons tous envie de contribuer au bien-être des autres si nous sommes libres de contribuer et quand nos besoins sont également pris en compte.
- Chacun fait du mieux qu'il peut pour satisfaire les besoins dans la conscience et les moyens qui sont les siens à un moment donné.

Structures au service de la vie



« Pouvoir avec les autres »

Elan de contribution
& conscience de notre
Interdépendance

Ecoute du
vivant :
sentiments
& besoins

Elan au service
de la vie



=> Décision prise sur un
mode coopératif

Equivalence

Choix :
Actions &
responsabilité



Inclusion
Respect de la vie



Conscience du mouvement
de la vie d'instant en instant



Chacun.e fait du
mieux qu'il peut

II. Comment basculer d'un système à un autre grâce à la CNV ?

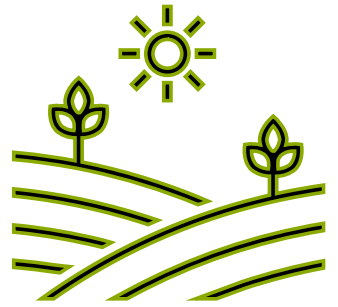
Cela commence par se transformer soi avec beaucoup de bienveillance

3 questions

- *Qu'est-ce qui se passe ?*
- *Qu'est-ce que je veux vivre fondamentalement ?*
- *Qu'est-ce que je fais ?*



Besoins



Explorons un de nos besoins : le besoin d'équivalence

- *Où j'en suis par rapport à cela ?*
- *Est-ce que je mets certaines personnes au-dessus de moi ? ou en-dessous de moi ?*
- *Comment je réagis quand je pense que quelqu'un se place au-dessus de moi ? ou inversement ?*
- *Dans mes systèmes (famille, amis, travail...), quelles sont mes relations de pouvoir ?*
- *Qu'est-ce que j'aimerais vivre ?*
- *Qu'est-ce que je vis ?*
- *Quelle marge de liberté je pense avoir ? Où ?*
- *Qu'est-ce que je choisis de faire (transformer le système, en construire un autre) ?*
- *Quels sont mes moyens, ma zone d'influence, les personnes ressources qui peuvent me soutenir ?)*



III. 5 points d'attention au niveau collectif



- Examiner nos croyances
- Revoir notre rapport au temps
- Se soutenir
- Gérer les conflits
- Développer la confiance



IV. Et maintenant ?

- Où suis-je interpellé.e ?

A quel niveau : individuel, collectif ?

- Où ai-je envie de mettre mon attention ?

- Quelles questions, pistes de réflexion me semblent utiles là où je suis ?

(dans ma famille, dans des groupes, collectifs, au travail)



Accès au document :



Valérie Brooms

0473/65 89 07

www.formation-vivance.be

[Formation-Vivance | Facebook](#)



Quelle est mon intention aujourd'hui ?

**Je prends 5 minutes pour me connecter à cela.
Qu'est-ce que je pourrais faire concrètement pour
avoir le plus de chance de vivre cette aspiration ?**