

ÉGLISE 2.0 REUNION

Saint DENIS – 12 mars 2022

*MIEUX SE CONNAITRE,*



*MIEUX COMPRENDRE L'AUTRE*

*ET GRANDIR DANS L'UNITÉ*

### *OBJETS SYMBOLIQUES*

- se laisser attirer
- en petits groupes : qu'est-ce qui m'a attiré ?
- qu'est-ce que ça dit de moi ?

### *QUAND J'ÉCOUTE, QU'EST-CE QUE J'ENTENDS ?*

- Mise en situation : Ma voiture est en panne...
- Débriefing :  mes interprétations, mes solutions  
 ses émotions – ses besoins

### *BATON DE RELATION*

- Les danses du bâton
- Débriefing

### *REPÈRES EN CNV*

- 4 étapes pour communiquer
- dynamique relationnelle : se protéger et se relier
- se comprendre en situation difficile

Télécharger les documents ici :

<https://competences-relationnelles.com/wp-content/uploads/220312-Formation-Eglise2.0.pdf>

Marc THOMAS

06 93 419 662

[mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

Blog : [www.parole-semee.com](http://www.parole-semee.com)

Site Pro : <https://competences-relationnelles.com/ocean-indien/>

FB Pro : <https://www.facebook.com/CompetencesRelationnellesOceanIndien>

# L'ÉCOUTE RELATIONNELLE : centrée sur l'autre

Quand on me parle...  
**qu'est-ce que j'écoute ?**

1. Ma voiture est en panne.
2. Sans doute à cause des bougies.
3. Je suis contrarié.
4. Je vais consulter mon garagiste.
5. Si seulement j'étais expert en mécanique.

Quand on me parle...

1. FAITS  
2. INTERPRÉTATIONS  
3. RESENTIS  
4. INTENTIONS  
5. RÉSONNANCES

Questions et/ou Reformulations

*qu'est-ce que j'écoute ?*

Extrait de : Philippe KAEPPÉLIN : L'écoute. Mieux écouter pour mieux communiquer. ESF Editeurs. Paris. 1996. p. 61.

D'après : Philippe KAEPPÉLIN : L'écoute. Mieux écouter pour mieux communiquer. ESF Editeurs. Paris. 1996. p. 61.

*É*couter est peut-être le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un...  
C'est lui dire, non pas avec des mots, mais avec ses yeux, son visage, son sourire et tout son corps : tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là...

*É*couter, c'est commencer par se taire.  
*É*couter, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui-même sans se substituer à lui pour dire ce qu'il doit être.

*É*couter, ce n'est pas vouloir que quelqu'un soit comme ceci ou comme cela, c'est apprendre à découvrir ses qualités qui sont en lui spécifiques.

*C'est être ouvert positivement à toutes les idées, à tous les sujets, à toutes les expériences, à toutes les solutions, sans interpréter, sans juger, laissant à l'autre son espace et le temps de trouver la voie qui est la sienne.*

*Etre attentif à quelqu'un qui souffre, ce n'est pas donner une solution ou une explication à sa souffrance, c'est lui permettre de la dire et de trouver lui-même son propre chemin pour se libérer...*

*É*couter, c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a peut-être jamais donné : de l'attention, du temps, une présence affectueuse.

- Nous avons tous eu une réponse... sans savoir quel était son besoin...
- Attention : une écoute centrée sur moi ? ou centrée sur l'autre ?
- Comment prendre soin de moi... pour me centrer sur l'autre ?

QUAND L'AUTRE ME PARLE, QU'EST-CE QUE J'ÉCOUTE ?	
Si je suis centré sur <u>moi</u>	Si je suis centré sur <u>l'autre</u>
Je lui donne des réponses - ou des conseils à partir : - de ce que ça me rappelle - de ce que je ferais à sa place - de ce que je peux faire pour lui - etc.	Je cherche à comprendre : - ce que l'autre veut me dire - quel est son besoin - etc. Je cherche à trouver avec lui les réponses à son besoin
c'est de la <b>PROJECTION</b>	c'est de l' <b>EMPATHIE</b>

« Les mots qui vont surgir savent de nous des choses que nous ignorons d'eux. » René Char

"Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, tu n'as pas fait ce que je te demandais. ... s'il te plaît écoute et entends-moi. Et si tu veux parler, attends juste un instant et je t'écouterai."

Auteur anonyme indien

## Une écoute active

« L'intériorité vraie écoute à travers soi la résonance d'une parole autre. »

(P. Rolland-Kasparian, juillet 2000, conférence au Congrès de Cluny)

# COMMUNIQUER et S’AFFIRMER sans violence

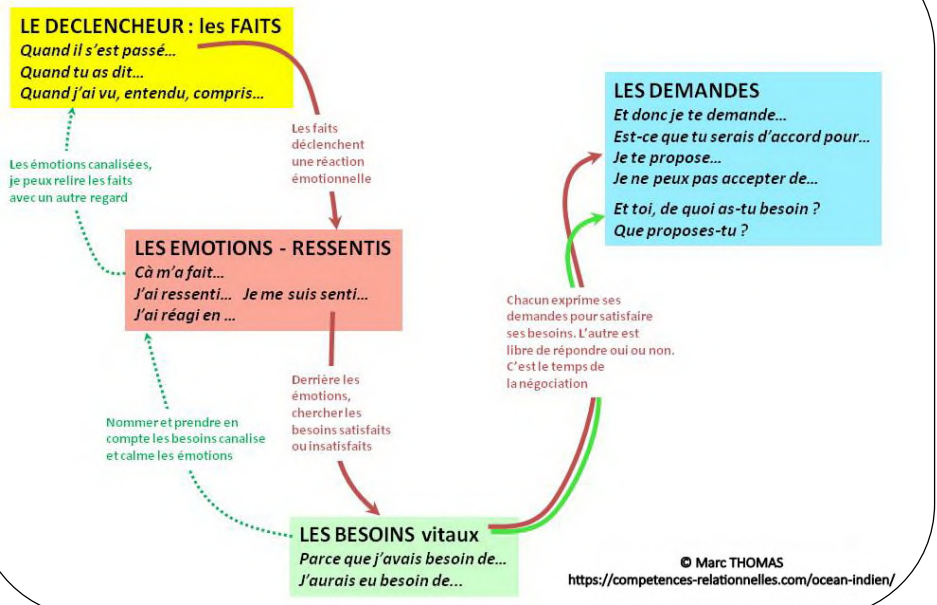
Créée par Marshall ROSENBERG dans les années 1960, la Communication Non Violente propose un outil utilisable par tous pour établir des dialogues et des modes relationnels débarrassés de la peur et de l’agressivité, dans tous les contextes de la vie privée, familiale, sociale ou professionnelle. Il s’agit d’un processus en quatre étapes :

- QU’EST-CE QUI S’EST PASSÉ ?**  
Nommer LES FAITS (≠ interprétations)  
Prendre en compte la diversité des perceptions  
Sortir ainsi des reproches et des jugements
- QU’EST-CE QUE CA M’A/T’A FAIT ?**  
Identifier et accueillir LES EMOTIONS  
en percevoir le message pour les canaliser
- DE QUOI J’AI/TU AS BESOIN POUR ETRE BIEN ?**  
Décrypter les BESOINS vitaux  
qui se manifestent à travers nos émotions,  
en termes de satisfaction ou de manques
- QU’EST-CE QU’ON FAIT ?**  
Quelles DEMANDES exprimer à l’autre  
pour satisfaire nos besoins réciproques ?  
Quelles SOLUTIONS construire ensemble  
pour poursuivre la relation ?

© Marc THOMAS



## M’EXPRIMER et TRAITER LES SITUATIONS DIFFICILES avec la CNV



**Bibliographie :** Marshall ROSENBERG :  
Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs, Initiation à la Communication non violente. Syros. Paris. 1999

# Analyser une situation difficile en mode COMMUNICATION NON VIOLENTE

d’après Marshall ROSENBERG

Document de TRAVAIL et d’ACQUISITION DES OUTILS de la communication bienveillante

MOI	TOI
<b>LES PERCEPTIONS : qu’est-ce qui s’est passé ?</b>	
qu’est-ce que je vois ? qu’est-ce que j’entends ?	qu’est-ce que TU vois ? qu’est-ce que tu entends ?
<p>→ nous avons besoin du regard de l’autre car il est difficile d’observer sans interpréter !</p> <p>→ passer du « ou-ou » (ou c’est vrai ou c’est faux) au « et-et » (ta perception ET ma perception)</p> <p>→ quitter définitivement : qui a tort ? qui a raison ? (ce que tu as vu/entendu de différent devient ressource pour moi)</p> <p>→ quitter définitivement le « tu » qui accuse pour utiliser le « je » qui affirme sans agressivité</p> <p>Je ne dis plus : « Tu as tort ! » ou : « tu racontes n’importe quoi ! »</p> <p>Je peux dire : « J’ai vu ça... et toi qu’est-ce que tu as vu ? » ou : « explique-moi, je ne comprends pas » ou encore : « je ne suis pas d’accord avec toi, mais je veux bien que tu m’expliques ton point de vue »...</p>	
<b>LES RESENTIS : qu’est-ce que ça m’a fait ?</b>	
je nomme MES ressentis, MES émotions	et lui/elle : SES ressentis, SES émotions
<p>→ Ce qui déclenche ma réaction, ce n’est pas ce qu’il/elle m’a dit, c’est « ce que ça m’a fait »</p> <p>→ L’autre n’est que le déclencheur : mes ressentis parlent de moi et de ce qui est touché en moi</p> <p>Je ne dis plus : « Tu m’a blessé » ou « tu es méchant »</p> <p>Je peux dire : « Quand tu as dit ça... j’ai été blessé... j’ai eu mal... »</p>	
<b>LES BESOINS : de quoi j’ai / tu as BESOIN pour être bien ?</b>	
je nomme MES besoins	et lui/elle : SES besoins
<p>→ Ce qui déclenche mes ressentis et mes réactions, ce sont mes besoins satisfaits ou insatisfaits.</p> <p>→ S’il s’agit de vrais besoins vitaux, mes besoins sont toujours légitimes. Ils ne sont pas négociables.</p> <p>→ Je ne peux pas obliger l’autre à satisfaire mes besoins, sinon j’en fais mon esclave.</p> <p>→ Je suis responsable de la satisfaction de mes besoins.</p> <p>Je ne dis plus : « Tu ne m’écoutes jamais ! » ou : « tu ne penses qu’à toi »...</p> <p>Je peux dire : « J’ai quelque chose à te dire... J’ai besoin de parler avec toi... » ou : « j’ai besoin de respect et d’attention... »</p>	
<b>LES DEMANDES, PROPOSITIONS, REFUS, SOLUTIONS : qu’est-ce qu’on fait ? comment on négocie ?</b>	
J’exprime MES demandes, mes propositions, mes refus, les solutions que je propose...	et lui/elle : SES demandes, ses propositions, ses refus, les solutions qu’il propose...
<p>→ Chacun propose la manière de satisfaire ses besoins et ceux de l’autre...</p> <p>→ On ne négocie pas sur les besoins, mais on négocie sur la manière de les satisfaire.</p> <p>Je ne dis plus : « Ecoute-moi » ou « tu dois faire attention à moi »</p> <p>Je peux dire : « Es-tu d’accord pour m’écouter et quand es-tu disponible ? » ou : « Es-tu d’accord pour prendre un moment ensemble ? »</p>	

© Marc THOMAS