

## WEBINAIRE

# OUTILS DE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Vendredi 6 mars 2023  
14h-16h

## OUTILS DE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

### CYCLE DE CONFÉRENCES BIEN ÊTRE AU TRAVAIL



6 mars 2023  
14h-16h



#### FONCTIONNEMENT DU WEBINAIRE



Compte tenu du grand nombre de participants, les caméras et micros sont désactivés



Nous demandons aux personnes connectées avec leur téléphone de faire connaître leur nom et prénom dans le chat afin de pouvoir établir la liste d'émargement



En cas de problème de technique: son..., essayez les solutions suivantes:

- rafraichir la page
- se déconnecter, se reconnecter
- changer de navigateur



Merci de réserver le chat pour poser les questions



Un temps sera prévu pour les questions de façon régulière

## OUTILS DE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE



### CYCLE DE CONFÉRENCES BIEN ÊTRE AU TRAVAIL



6 mars 2023  
14h-16h



#### Cycle de de 5 conférences sur le « Bien-être au travail »

- Prévention des troubles musculo-squeletiques
- Prévention des risques vocaux
- Gestion du stress et des émotions
- Apports et outils de la psychologie positive



**Groupe de réflexion académique** et inter-catégoriel: différents groupes de formateurs (GREC, communication et management), conseillers de prévention, psychologue du travail, corps d'inspection, DRH et des chercheurs/ses:



**Public:** intercatégoriel



**Objectifs:** sensibilisation et proposition de ressources ou formation pour aller + loin

Ce webinaire est enregistré

## OUTILS DE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE



### PRESENTATION DES INTERVENANTS



6 mars 2023  
14h-16h



**Laetitia Cibrario**, cheffe d'établissement, formatrice EAFC (groupe Communication et Management)



**Philippe Armand**, formateur académique groupe GREC, facilitateur en intelligence collective et coach certifié (cabinet Didascalis Grenoble. En cours de formation CNV



**Elise Lebeau**, enseignante SVT en collège, formatrice académique (CPS), DU Promobe, en cours de formation CNV



**Eric Bittar**, enseignant & chercheur en humanités numériques, formateur et superviseur en Analyse Transactionnelle dans le champs Education (TSTA E), Formateur EAFC (groupe Communication et Management)



**Corinne Degroote**, cheffe d'établissement, formatrice EAFC (groupe Communication et Management), certifiée en coaching, PNL

## OUTILS DE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE



### DEROULE DU WEBINAIRE



25 mars 2022  
14h-16h



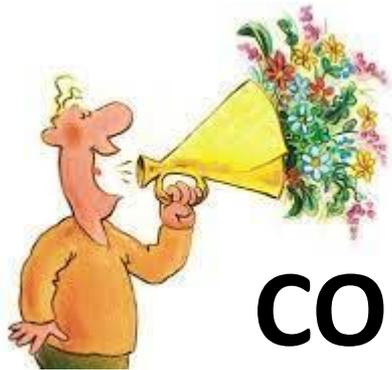
- **Introduction**
- **La Communication Non Violente, de quoi parle t'on ? (Philippe Armand)**
- **Une expérimentation menée en classe avec les outils de la CNV (Elise Lebeau)**
- **L'analyse transactionnelle au service d'une communication de qualité (Eric Bitar)**
- **Conclusion**



[Retrouvez le webinaire 22-23 sur notre site](#)

# La communication non violente, de quoi parle t-on ?

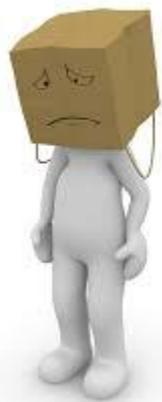
Phillipe Armand



**CNV**

**=**

**COMMUNICATION NON  
VIOLENTE?!**



Ah mais alors, si je ne suis pas formé.e,  
je fais de la .... ?

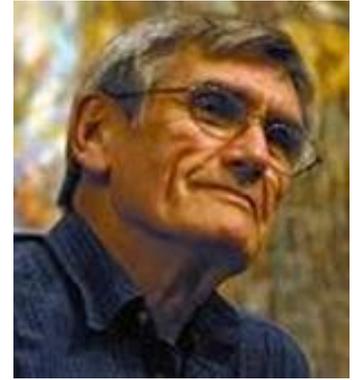


Mais d'où vient cette appellation  
« Communication Non Violente » ???

# Objectifs de la CNV

(créée dans les années 80)

**Marshall B. Rosenberg** (1934 – 2015)  
docteur en psychologie,  
élève et collaborateur de **Carl Rogers**.

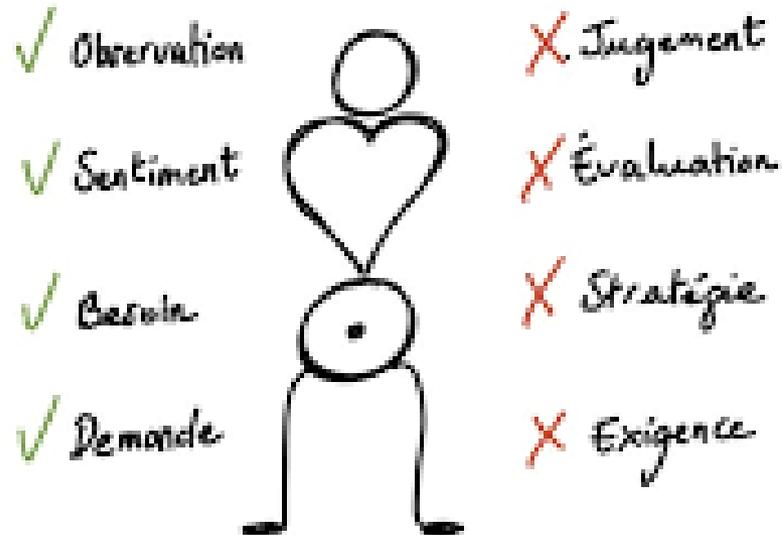


- Repérer ce qui, dans notre manière de penser et de communiquer, génère de l'opposition ou au contraire, facilite la communication et désamorce les conflits
- Clarifier ce que nous vivons, notamment les enjeux ou besoin (et établir nos priorités parmi eux)
- S'exprimer de manière concise, avec des demandes claires
- décoder l'agressivité d'autrui (ie : ne pas la prendre contre soi de manière à garder le dialogue ouvert)
- écouter et développer une écoute **empathique**

# La CNV (Communication Non Violente) ?

TOUT LE MONDE CONNAIT.....

LE BONHOMME OSBD



Les 4 étapes

- **Etape 1 : Observer** (le plus objectivement possible ! Attention au piège de l'interprétation!!)
- **Etape 2 : Dire ce que cela me fait** → fonction des émotions : nous aider à cheminer vers nos besoins
- **Etape 3 : Quel.s besoin.s est/sont en jeu** (et comment est/sont-ils nourris)?
- **Etape 4 : Faire une demande** (positive, concrète, réalisable...)

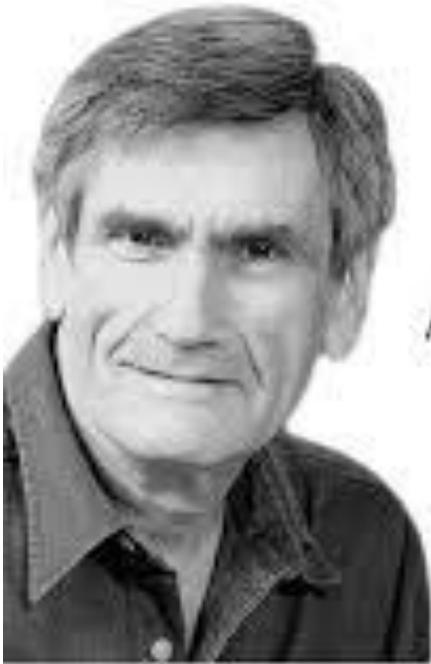
**Mais Etape préalable : celle de **L'INTENTION****

**Cultiver une relation de qualité, qui prenne soi de soi et des autres**

« Mettre son attention sur son intention »

Mais .... pourquoi imaginer « d'**adopter** » (*la CNV étant plus qu'un outil!*) **la CNV pour soutenir une communication (plus) bienveillante ?**

Est-ce dans l'intention de résoudre, diminuer, atténuer, gérer, régler.... les conflits?



*La violence, quelle que soit sa forme, est une expression tragique de nos besoins insatisfaits*

*Marshall Rosenberg*

# LA COLÈRE : On se la refile !

**C'EST QUOI  
CES CHIFFRES !**



*Le boss*

**ARRÊTE DE ME  
PRENDRE LA TÊTE  
AVEC MES  
CHAUSSETTES !**



*Le père*

**File dans ta chambre  
J'veux plus  
te voir !**



*La mère*

**SORS DE  
MA CHAMBRE!**



*La fille*

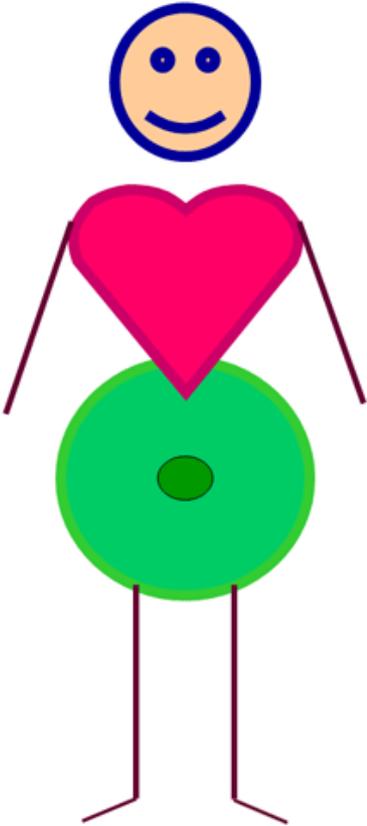
**Fiche  
le camp!**



*Le fils*

*Médor*

# La Communication Non Violente



2. ...que les événements (actions, mots...) que nous observons/entendons ...

3. ...nous font vivre des émotions (agréables ou désagréables)...

1. C'est parce que nous avons tous des besoins à entretenir, à nourrir...

4. ...pour nous dire : « **Célébrons ce besoin nourri** (une fois identifié) **ou prenons-en soin!** »

# Le besoin : une notion contemporaine qui monte en puissance



**La pyramide d'Abraham Maslow**  
Psychologue humaniste  
1908-1970

**Les besoins humains**  
Eric Berne (1910-1970) AT

**Structure**

**Reconnaissance**

**Stimulation**

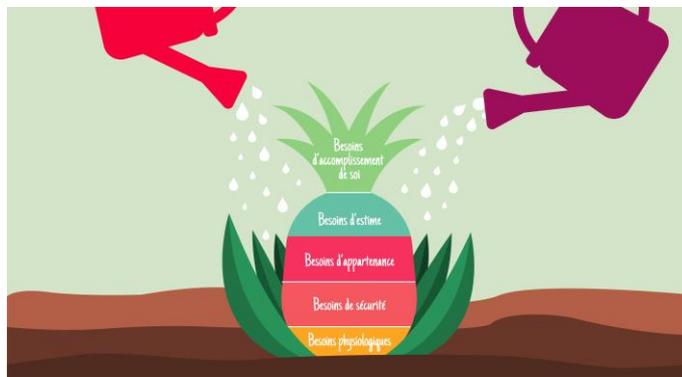
**Les 9 besoins fondamentaux selon M. Rosenberg (CNV) :**

- **BESOINS PHYSIOLOGIQUES, BIEN-ÊTRE PHYSIQUE**
- **SÉCURITÉ**
- **EMPATHIE, COMPRÉHENSION**
- **CRÉATIVITÉ**
- **AMOUR, INTIMITÉ**
- **JEU, DISTRACTION**
- **REPOS, DÉTENTE, RÉCUPÉRATION**
- **AUTONOMIE**
- **SENS, SPIRITUALITÉ**



# Lien entre Communication Non Violente et l'Analyse Transactionnelle

Marshall B. Rosenberg (CNV) :  
« Les besoins sont des manifestations de la vie »



Eric Berne (AT)

« Une grande partie de notre activité quotidienne est orientée  
– consciemment ou inconsciemment  
– vers la satisfaction de nos BESOINS »

# QUELQUES BESOINS FONDAMENTAUX

## SURVIE

- Abri
- Air, respiration
- Alimentation
- Évacuation
- Hydratation
- Lumière
- Repos
- Reproduction (survie de l'Espèce)
- Mouvement, exercice
- Rythme (respect du)

## SÉCURITÉ

- Confiance
- Harmonie
- Paix
- Préservation (du temps et de l'énergie)
- Protection
- Réconfort
- Sécurité (affective et matérielle)
- Soutien

## LIBERTÉ

- Autonomie
- Indépendance

- Émancipation
- Libre arbitre (exercice de son)
- Spontanéité
- Souveraineté

## RÉCRÉATION

- Défolement, détente
- Jeu
- Récréation
- Ressourcement
- Rire

## BESOINS RELATIONNELS

- Appartenance
- Attention
- Communion
- Compagnie
- Contact
- Empathie
- Intimité
- Partage
- Proximité
- Amour
- Chaleur humaine
- Délicatesse, tact
- Honnêteté, sincérité
- Respect

## IDENTITÉ

- Cohérence, accord avec ses valeurs
- Affirmation de soi
- Appartenance identitaire
- Authenticité
- Confiance en soi
- Estime de soi /de l'autre
- Évolution
- Respect de soi /de l'autre
- Intégrité

## PARTICIPATION

- Contribuer au bien être ou à l'épanouissement de soi / de l'autre
- Coopération
- Concertation
- Co-création
- Connexion
- Expression
- Interdépendance

## ACCOMPLISSEMENT DE SOI

- Actualisation de ses potentialités
- Beauté
- Création
- Expression

- Inspiration
- Réalisation
- Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves...
- Évolution - apprentissage
- Spiritualité

## SENS

- Clarté
- Comprendre
- Discernement
- Orientation
- Signification
- Transcendance
- Unité
- Communion

## CÉLÉBRATION

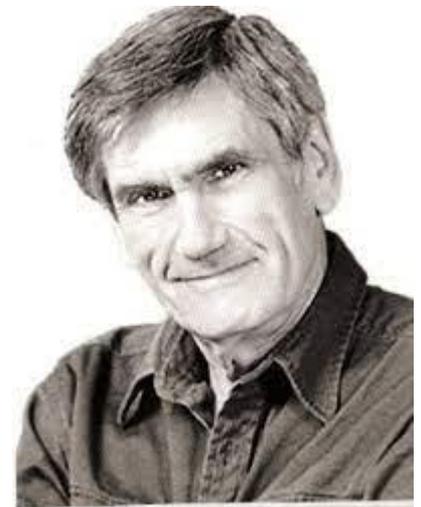
- Appréciation
- Contribution à la vie (des autres / de la mienne)
- Partage des joies et des peines
- Prendre la mesure de deuil et de perte (d'une occasion, d'une affection, d'un rêve...)
- Ritualisation
- Reconnaissance, gratitude

Mais .... pourquoi imaginer « d'**adopter** » (*la CNV étant plus qu'un outil!*) **la CNV pour soutenir une communication (plus) bienveillante ?**

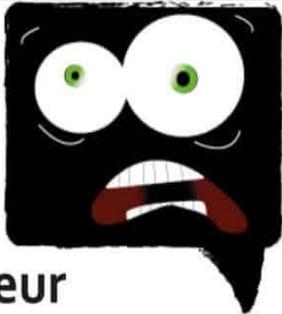
Est-ce dans l'intention de résoudre, diminuer, atténuer, gérer, régler.... les conflits?

**ET SI LA COMMUNICATION NON VIOLENTE  
DANS SON PROCESSUS  
ET SON INTENTION  
ÉTAIT JUSTE UN PREALABLE  
A ... L'APPRENTISSAGE?**

**« CONNECTION  
BEFORE  
EDUCATION »**



# Pour démarrer dans le vocabulaire des émotions

<p>Émotion</p> <p>Intensité</p>	 <p>Joie</p>	 <p>Peur</p>	 <p>Colère</p>	 <p>Tristesse</p>
<p><b>Faible</b></p>	<p>Content Satisfait Réjoui</p>	<p>Préoccupé Soucieux Méfiant</p>	<p>Agacé Contrarié Impatient</p>	<p>Déçu Affecté/ embarrassé Désolé</p>
<p><b>Moyenne</b></p>	<p>Heureux Optimiste Enchanté</p>	<p>Anxieux Inquiet Tourmenté</p>	<p>Mécontent Irrité Frustré</p>	<p>Peiné Blessé Navré</p>
<p><b>Forte</b></p>	<p>Enthousiaste Excité Euphorique</p>	<p>Angoissé Effrayé Paniqué</p>	<p>Exaspéré Furieux Enragé</p>	<p>Désespéré Anéanti Déprimé</p>

# Et si on essayait ensemble ?

## Mise en situation : « Remémorez-vous 1 situation de face à face pédagogique qui a pu vous mettre en inconfort, voire en tension »

### OBSERVATION :

1. Décrivez 1 événement inconfortable que vous avez observé (de manière factuelle)
2. Nommez 1 jugement ou 1 interprétation que vous avez pu faire de cette observation

### SENTIMENT.S/EMOTIONS :

3. Nommez un/des sentiments/émotions qui vous est/sont venu.s à l'occasion de cet événement

### BESOIN.S :

4. Nommez un/des besoins qui vous a/ont semblé être bousculé.s/fragilisé.é par cet événement (et dont le.s sentiment.s évoqués précédemment a été un indicateur)



Vous pouvez ensuite partager dans le chat, ce que cet exercice vous apporté de positif, ce qui a été difficile..

JOIE	COLERE	TRISTESSE	DEGOUT	SURPRISE	PEUR
Content	Frustré	Apathique	Aigri	Troublé	Nerveux
Exubérant	Fâché	Chagriné	Amer	Etonné	Effrayé
Enchanté	Exaspéré	Désespérer	Aversion	Intrigué	Craintif
Agréable	Furieux	Eteint	Blessé	Emu	Inquiet
Comblé	Irrité	Paumé	Ecoeuré	Perplexe	Inhibé
Gai	Perturbé	Résigné	Intimidé	Désorienté	Paniqué
Plein d'entrain	Contrarié	Malheureux	Irritable	Embrouillé	Traumatisé
Comblé	Ennuyé	Tourmenté	Mépris	Déboussolé	Terrifié
Jovial	Revêche	Démoralisé	Rejet	Perdu	Soucieux
Transporté	Amer	Déprimé	Blasé	Piégé	Appréhension
Enthousiaste	Agacé	Vidé	Désabusé	Stupéfait	Angoissé
Ravi	Agressif	Déçu		Indécis	Anxieux

EMOTION  
S

BESOINS

#### SURVIE

- \* Abri
- \* Air, respiration
- \* Alimentation
- \* Évacuation
- \* Hydratation
- \* Lumière
- \* Repas
- \* Reproduction (survie de l'Espace)
- \* Mouvement, exercice
- \* Rythme (respect du)

#### SÉCURITÉ

- \* Confiance
- \* Harmonie
- \* Paix
- \* Préservation (du temps et de l'énergie)
- \* Protection
- \* Réconfort
- \* Sécurité (affective et matérielle)
- \* Soutien

- \* LIBERTÉ
- \* Autonomie
- \* Indépendance

- \* Émancipation
- \* Libre arbitre (exercice de son)
- \* Spontanéité
- \* Appartenance identitaire
- \* Souveraineté

#### RÉCRÉATION

- \* Défolement, détente
- \* Jeu
- \* Récréation
- \* Ressourcement
- \* Rire

#### BESOINS RELATIONNELS

- \* Appartenance
- \* Attention
- \* Communion
- \* Compagnie
- \* Contact
- \* Empathie
- \* Intimité
- \* Partage
- \* Proximité
- \* Amour
- \* Chaleur humaine
- \* Délicatesse, tact
- \* Honnêteté, sincérité
- \* Respect

#### IDENTITÉ

- \* Cohérence, accord avec ses valeurs
- \* Affirmation de soi
- \* Appartenance identitaire
- \* Authenticité
- \* Confiance en soi
- \* Estime de soi /de l'autre
- \* Évolution
- \* Respect de soi /de l'autre
- \* Intégrité

#### PARTICIPATION

- \* Contribuer au bien être ou à l'épanouissement de soi / de l'autre
- \* Appartenance
- \* Attention
- \* Communion
- \* Compagnie
- \* Co-création
- \* Connexion
- \* Expression
- \* Interdépendance

#### ACCOMPLISSEMENT DE SOI

- \* Actualisation de ses potentialités
- \* Beauté
- \* Création
- \* Expression

- \* Inspiration
- \* Réalisation
- \* Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves...
- \* Évolution - apprentissage
- \* Spiritualité

#### SENS

- \* Clarté
- \* Comprendre
- \* Discernement
- \* Orientation
- \* Signification
- \* Transcendance
- \* Unité
- \* Communion

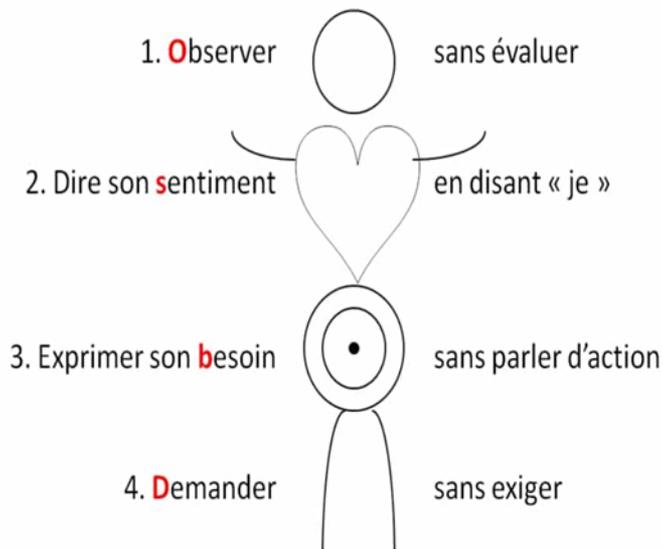
#### CÉLÉBRATION

- \* Appréciation
- \* Contribution à la vie (des autres / de la mienne)
- \* Partage des Joies et des peines
- \* Prendre la mesure de deuil et de perte (d'une occasion, d'une affection, d'un rêve...)
- \* Beauté
- \* Ritualisation
- \* Reconnaissance, gratitude

# Et si on essayait ensemble ?

« Remémorez-vous 1 situation de face à face pédagogique ou professionnel qui a pu vous mettre en inconfort, voire en tension »

## Le bonhomme « O S B D »



Chacun  
écrit  
pour soi

### 1. OBSERVATION :

a) Décrivez 1 événement inconfortable que vous avez observé (de manière factuelle)

b) Nommez 1 jugement ou 1 interprétation que vous avez pu faire de cette observation

### 2. SENTIMENT.S :

Nommez un/des sentiments qui vous est/sont venu.s à l'occasion de cet événement

### 3. BESOIN.S :

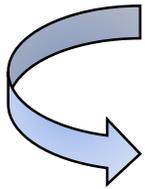
Nommez un/des besoins qui vous a/ont semblé être bousculé.s/fragilisé.e par cet événement (et dont le.s sentiment.s évoqués précédemment a été un indicateur)

Vous pouvez ensuite partager dans le chat, ce que cet exercice vous apporté de positif, ce qui a été difficile..

# Une expérimentation menée en classe à partir des outils de la CNV

Elise Lebeau

# **La CNV en pratique, dans la classe**



**Expérimentation**

**Niveau 6<sup>ème</sup>**

**Heures de vie de classe**



**Pratiques  
informelles**

**Pendant les cours**

## CONSTAT : ARRIVÉE AU COLLÈGE

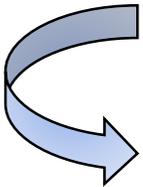
Nouvel  
environnement,  
nouvelle  
organisation

Pré adolescence

**Besoin de repères**

**Apparition de conflits**

**(souvent verbaux, parfois physiques)**

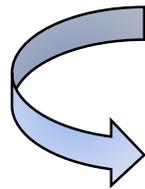


→ APPRENDRE À DÉVELOPPER UNE  
COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Capacités de  
communication  
verbale et non  
verbale  
d'expression des  
émotions

Capacités d'écoute  
empathique

(Lambooy, 2021)



CNV

### 3 intervenantes

: - professeures  
principales des classes  
- heure de vie de classe  
(1h/semaine)

**Groupe expérimental :**  
3 classes de 6<sup>èmes</sup>

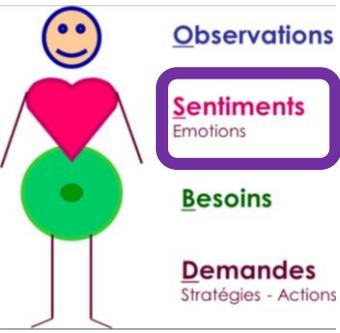
**Groupe contrôle :**  
3 autres classes de  
6<sup>èmes</sup>

**questionnaire**  
✓ Compétences émotionnelles

**Séances sur les émotions**

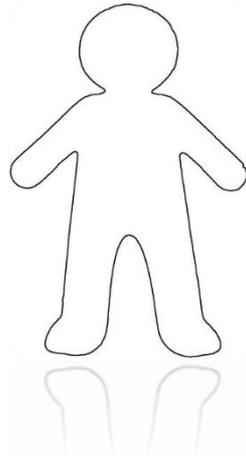
T1 = Questionnaire pré-test

T2 = Questionnaire post-test



## Séances 1 et 2: Identifier les émotions

✓ **Les émotions dans le corps**

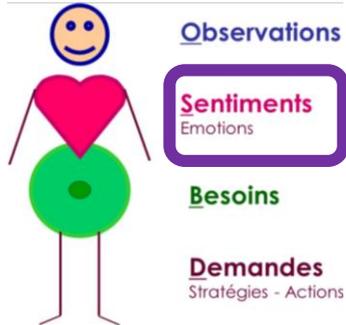


**Manifestations à plusieurs endroits dans le corps**

✓ **Le thermomètre des émotions**



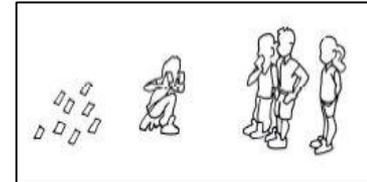
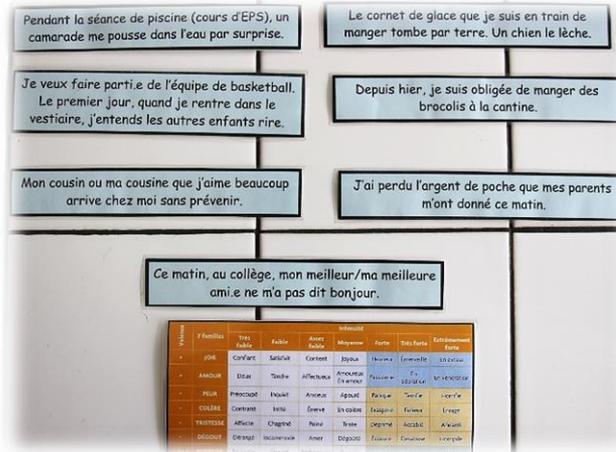
**Notion d'agréable/ désagréable**  
**Développer le vocabulaire émotionnel**



## Séance 2: Identifier puis comprendre ses émotions

✓ **L'évènement déclencheur d'une émotion**

✓ **Mimer des émotions**

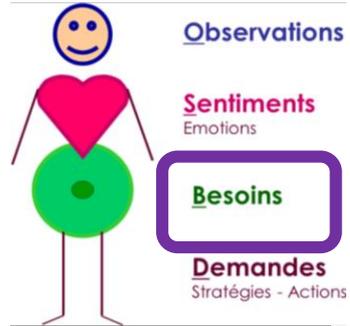


- Expression visage
- Bruits
- Mimes
- Mots

↪ **A une situation : plusieurs émotions possibles**

**A une émotion : plusieurs manifestations possibles de celle-ci**

→ **Comprendre l'utilité d'une émotion et décoder le message apporté par l'émotion**



## Séance 3: Comprendre ses émotions

✓ **Comparaison  
besoins végétal/être  
humain**

Besoins rejoints

**SIGNES INDICATEURS**  
Épanouie, Radieuse

Besoins non rejoints

**SIGNES INDICATEURS**  
Fanée, Flétrie

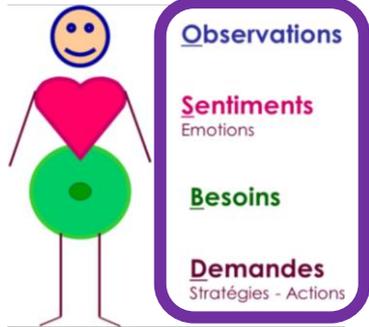
**SIGNES INDICATEURS**  
Emotions agréables  
Ouverture, Expansion

**SIGNES INDICATEURS**  
Emotions désagréables  
Fermeture, Tension

✓ **Le détective des besoins**



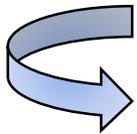
**Identifier le.s besoin.s caché.s  
derrière une émotion**



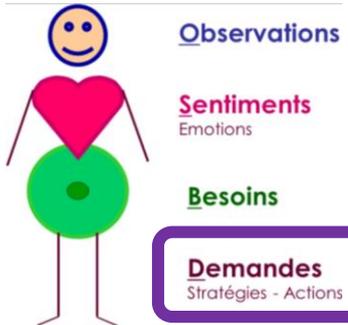
## Séance 4: Réguler ses émotions



✓ S'occuper de ses  
émotions désagréables



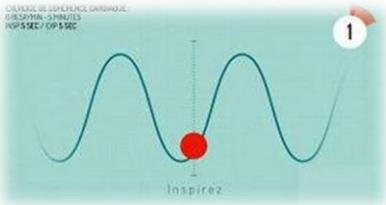
**Apprendre à accepter et accueillir ses émotions désagréables**



# Séance 4: Réguler ses émotions

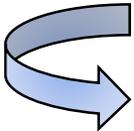


✓ S'occuper de ses émotions désagréables

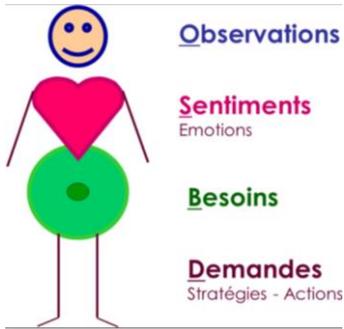


2 x dans la journée  
1 x par semaine  
je fais 4 min de présence à mon corps  
émilie

pendant 2 min je respire  
20  
quand je me sens pas bien  
Lorette

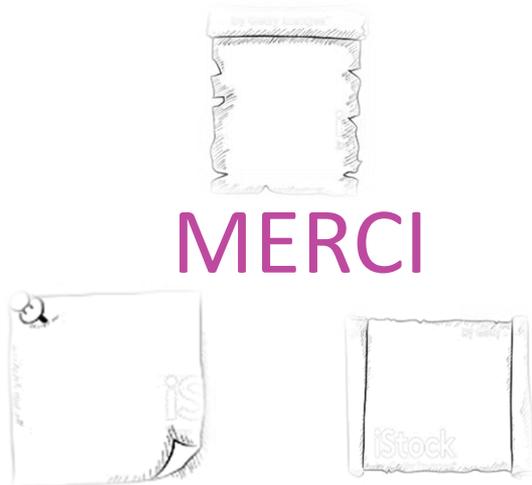


Trouver des stratégies pour gérer une émotion désagréable



## Séance 5: Utiliser ses émotions

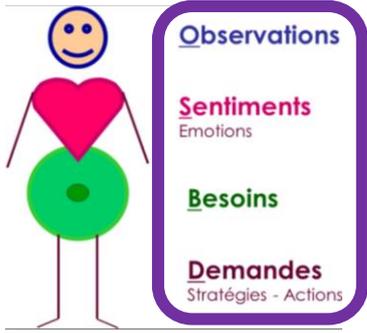
✓ **La gratitude**



**Prendre soin de son bien-être**

**Construire ses propres ressources**

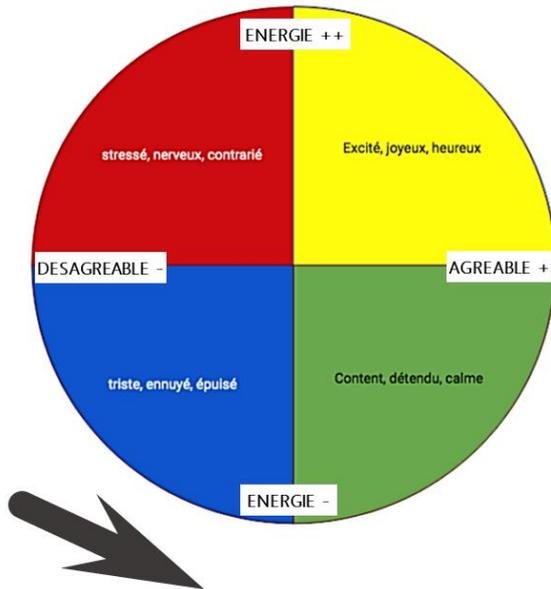
**Cultiver les émotions agréables**



## Au fil des séances ...

✓ **Quadrant  
émotionnel**

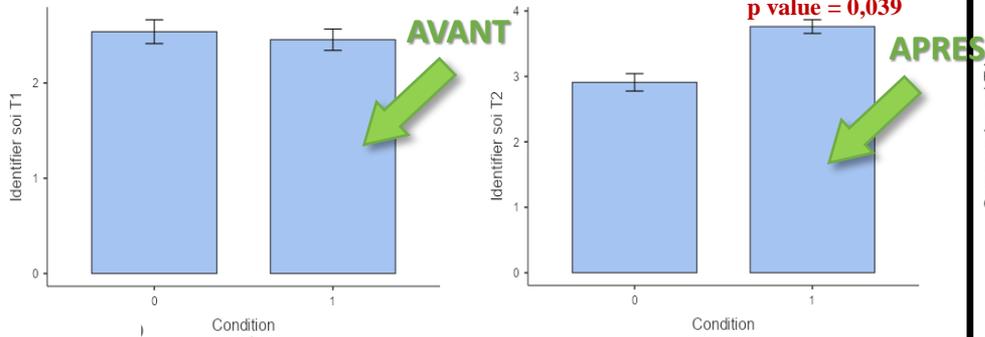
✓ **Livret  
« Au cœur de mes  
émotions »**



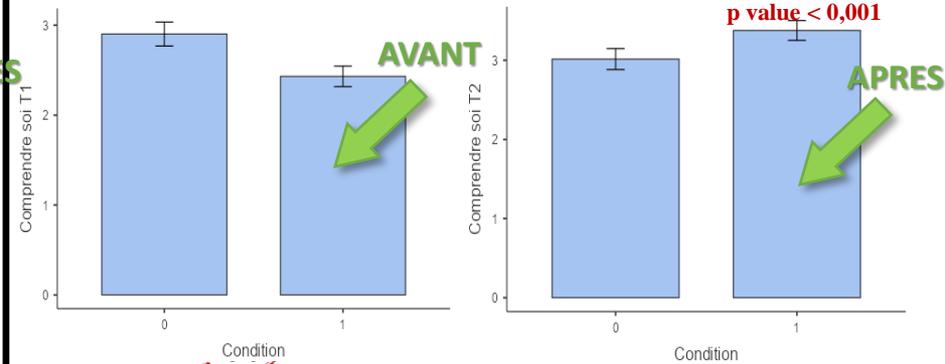
# RÉSULTATS

0 : groupe contrôle  
1 : groupe expérimental

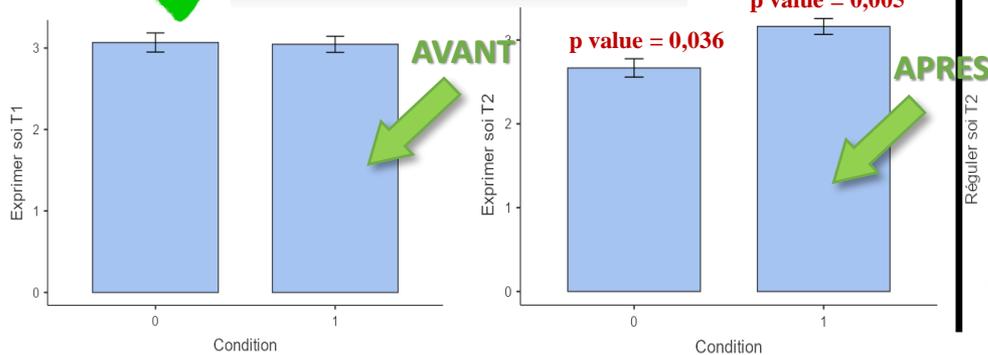
## Identifier ses émotions



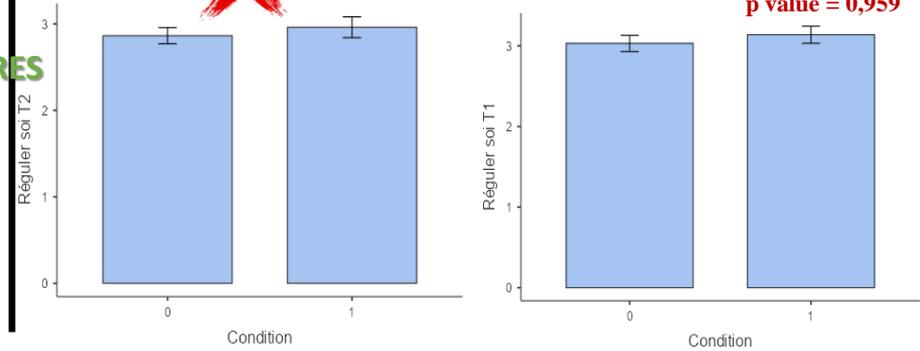
## Comprendre ses émotions



## Exprimer ses émotions



## Réguler ses émotions



# RÉSULTATS

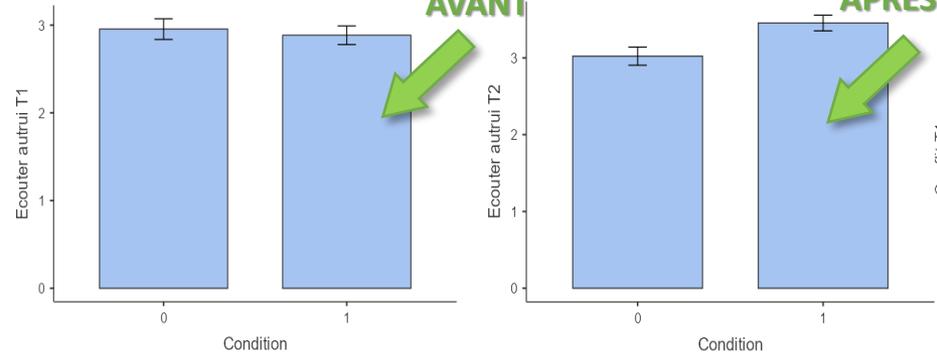
0 : groupe contrôle  
1 : groupe expérimental

## Ecouter les émotions d'autrui



AVANT

APRES



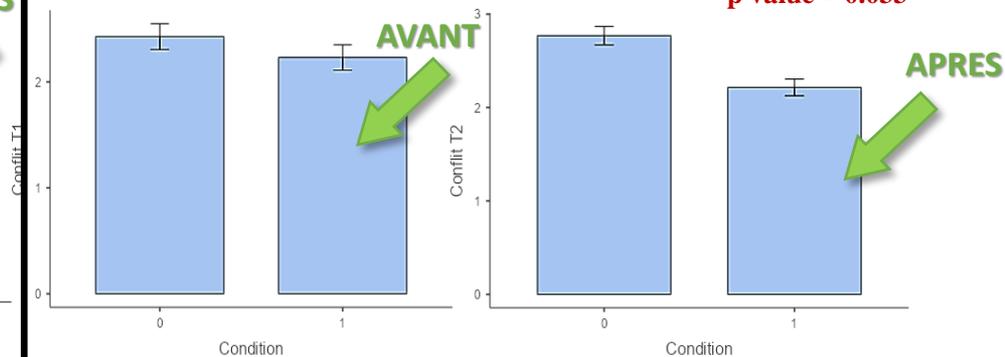
## Les conflits



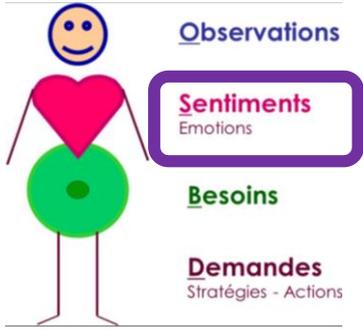
p value = 0.033

AVANT

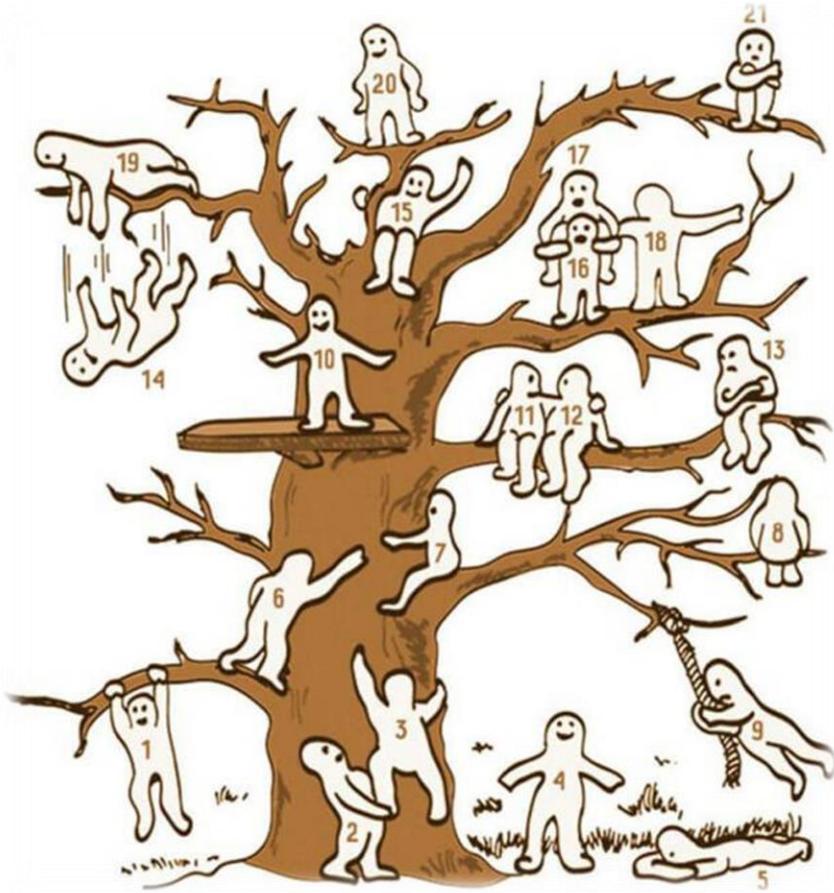
APRES

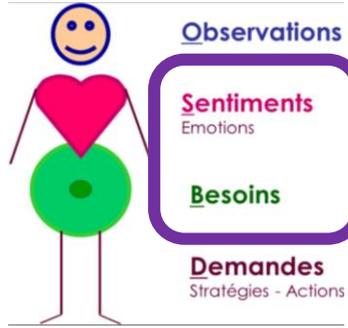


**Groupe expé vs groupe contrôle :**  
**Entre le T1 et le T2: p value = 0,022**  
**Au T2: p value = 0,034**  
**Groupe expé :**  
**Du T1 au T2: p = 0,002**



# L'arbre d'Ostende





# En fin d'évaluation écrite

**Comment « Chat Va » ? Comment t'es tu senti/e pendant l'évaluation ?**

RAVI	AGRESSIF	INTIMIDE	ENNUYE	DETERMINE	REFROIDI
ARROGANT	OPTIMISTE	EFFRAYE	ENVIEUX	MISERABLE	KIDOT
FUREUX	EPUISE	PERPLEXE	SOULAGE	ELOGIEUX	AMOUREUX
DECU	INDIFFERENT	DEGOUTE	FRUSTRE	INQUIET	SOUCONNEUX
PERSECUTE	INTERESSE	HEUREUX	CONSTERNE	EXASPERE	SURPRIS
MEDITATIF	SEDUIT	OFFENSE	PERDU	MALICIEUX	OPPOSE

Crée ton propre « chat », en t'inspirant, ou non, des chats proposés.

Ajoute une phrase pour exprimer ton émotion en essayant de comprendre pourquoi (Quel était ton besoin ?) :



Je me suis senti/e \_\_\_\_\_

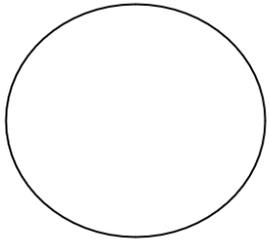
J'avais besoin de \_\_\_\_\_

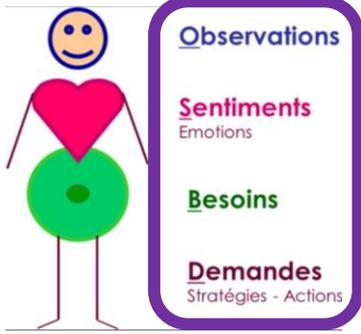
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

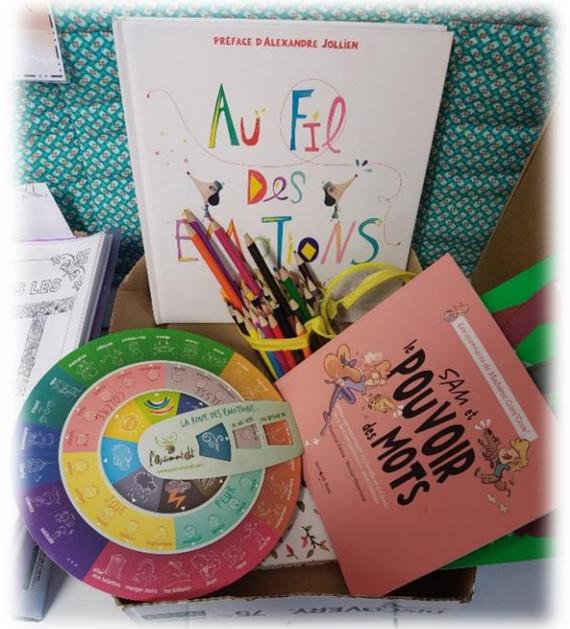
BRAVO, TU ES ARRIVE(E) JUSQU'AU BOUT ! TU PEUX ETRE FIER(E) DE TOI 😊

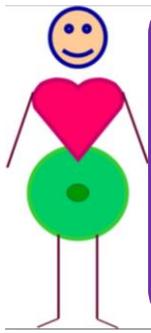
Comment t'es-tu senti(e) pendant l'évaluation ? Dessine ton smiley !





# Pour s'offrir une pause





**Observations**

**Sentiments**

Emotions

**Besoins**

**Demandes**

Stratégies - Actions

## Pour la gestion d'un conflit



# DES QUESTIONS ?



# L'analyse transactionnelle au service d'une communication de qualité

Eric Bittar

# Les jeux psychologiques

Où comment mé-communiquer  
quand on méconnaît  
ses émotions et ses besoins



Jules et Maud sont frère et sœur

## La scène 1/2



La scène 2/2



PERSONNE  
NE M'A  
CONSOLÉE,  
MOI !

PERSONNE !



TU N'EN AVAIS  
PAS BESOIN !  
TU AS TOUJOURS  
ÉTÉ... DURE.



# Les trois temps du jeu psychologique

# Comment ça commence ?



# Comment ça continue ?



Comment ça se termine



PERSONNE !



# Analyse du Jeu

*Comment ça commence :*

Accroche + Point Sensible

*Comment ça continue :*

Répliques + Coup de Théâtre

*Comment ça se termine :*

Moment de Stupeur +  
Conclusions désagréables



Accroche

Point sensible

[Pause dans le jeu : authenticité]



Répliques



PERSONNE !



Coup de théâtre



Moment de stupeur



Emotions et pensées désagréables

# DES QUESTIONS ?



# EN CONCLUSION

## Qu'avons nous appris ?

Philippe Armand, Elise Lebeau, Eric Bittar

## OUTILS DE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE



## RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN



25 mars 2022  
14h-16h



### BIBLIOGRAPHIE

- ✓ *Les mots sont des fenêtres ( ou bien ce sont des murs)*, M. Rosenberg
- ✓ *Enseigner avec bienveillance*, M. Rosenberg
- ✓ *Cessez d'être gentil! Soyez vrai*, Thomas d'Asembourg
- ✓ *Le jour où la nuit s'est levée*. BeKa, Marko & Maëlla, 2020. Bamboo Editions
- ✓ *Des jeux et des hommes.*, Berne, Eric. (1964) 1967 Stock édition. Paris: Stock.
- ✓ *Le grand livre de l'analyse transactionnelle*. Hawkes, Laurie, et France Brécard. 2014. Paris: Eyrolles.
- ✓ *Traverser le conflit – coopération et communication non violente*, A.G. Erard
- ✓ *L'estime de soi – s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, C.André
- ✓ *Les 4 accords toltèques*, Don Miguel Ruiz
- ✓ *La force de l'optimiste*, M.Seligman
- ✓ *Le plaidoyer pour le bonheur*, M.Ricard
- ✓ *Je résiste aux personnes toxiques (et autres casse pieds)*, C. André
- ✓ *Les 7 habitudes des gens qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent: le livre qui va changer votre vie*, R.Stephen Covey
- ✓ *L'Alchimiste*, Paulo Coelho
- ✓ *Le management bienveillant*. Dr P. Rodet et Y. Desjacques

## OUTILS DE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE



## RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN



25 mars 2022  
14h-16h



### VIDEOS, SITOGRAPHIE

<https://youtu.be/Z2kkC3Bc9Qg> Sortir des conflits et mieux vivre nos relations, Thomas d'Ansembourg

Pour soi

<https://www.decllic-cnveducation.org/>

<https://www.cnvformations.fr/>

Avec les élèves

<https://apprentissage-girafe.com/>

<https://youtu.be/qUBqSB6clUk>

## OUTILS DE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE



## RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN



25 mars 2022  
14h-16h



### SE FORMER

#### **Personnels ATSS (formations du groupe Management et communication):**

- Communication professionnelle: optimiser la forme et le fond de votre discours
- Développement personnel: gestion du stress, développer l'estime de soi, gestion des conflits
- Manager avec perspicacité et bienveillance: gérer son stress au sein d'une équipe, valoriser l'estime de soi au sein d'une équipe, prévenir les conflits au sein d'une équipe
- Intervention à la demande au sein d'une équipe ou d'un service

#### **Personnels enseignants, d'éducation, d'encadrement**

- Formations proposées par le groupe GREC (Groupe Relation Educative et Communication): formations individuelles ou d'équipes (FIT): communication bienveillante, climat scolaire, gestion de classe, développer la relation éducative
- Formation sur les compétences psycho-sociales (groupe CPS)

#### **Tous personnels**

- Webinaires bien-être au travail

### ETRE ACCOMPAGNE

- Etre accompagné par les [services de ressources humaines](#) (conseiller RH de proximité)

# QUELQUES CITATIONS

« A Message difficult to hear is an opportunity to enrich someone's life ». M. ROSENBERG

« Nous ne pouvons changer le monde que si nous nous changeons nous-mêmes, et cela commence par notre langage et notre façon de communiquer. » A. GANDHI

« Parce qu'elle privilégie la qualité de l'écoute de soi et de l'autre, la CNV suscite le respect, l'attention et l'empathie, et engendre un désir mutuel de donner spontanément dans l'élan du cœur ». M. Rosenberg

« La CNV nous aide à renouer avec nous-mêmes comme avec les autres en laissant libre cours à notre bienveillance naturelle. Elle nous engage à reconsidérer la façon dont nous nous exprimons et donc nous écoutons l'autre, en fixant notre attention sur quatre éléments: l'observation d'une situation, les sentiments qu'éveille cette situation, les besoins qui sont liés à ces sentiments et enfin ce que nous pourrions demander concrètement pour satisfaire nos besoins ». M. Rosenberg

*Merci de votre attention*