

La communication non-violente et la médiation

Étienne Godinot

07.09.2011



Précisions

Les images présentées dans ce diaporama nous ont été fournies par des sources diverses.

Ne pouvant nous assurer qu'elles ne sont pas soumises au régime des **droits d'auteur**, nous prions leurs ayants droit éventuels de nous préciser s'ils souhaitent que nous les retirions.

La communication non-violente et la médiation

Sommaire

- La communication non-violente

Qu'est ce que la CNV ?

Une démarche en 4 temps

Les mécanismes qui génèrent de la violence

Les mécanismes qui génèrent du dialogue et du mieux-être

- La médiation

Qu'est-ce que la médiation ?

Changer de logique

Qu'est ce que la CNV ?

La CNV nous permet de **comprendre** ce qui se passe dans la relation à soi-même et aux autres

pour **mettre en œuvre** de nouvelles représentations et des comportements différents.

Elle nous invite à prendre conscience de ce que nous vivons vraiment (nos aspirations et besoins, nos émotions et sentiments), de ce que l'autre vit lui aussi, et à créer les conditions d'une vraie rencontre.



Photos : Marshall Rosenberg
Thomas d'Anzembourg

La CNV : une démarche en quatre temps



- Observation du vécu,
- Identification de l'émotion ou du sentiment,
- Écoute ou affirmation du besoin,
- Expression d'une demande ou prise d'une décision.



Les mécanismes qui génèrent de la violence



- Les jugements, étiquettes et catégories,
- Les automatismes de pensée (croyances, préjugés, *a priori*)
- La pensée binaire (soit..., soit... ; ou..., ou...)
- Le langage culpabilisant ou déresponsabilisant (assimiler la personne et son acte, message « tu... » qui tue...)



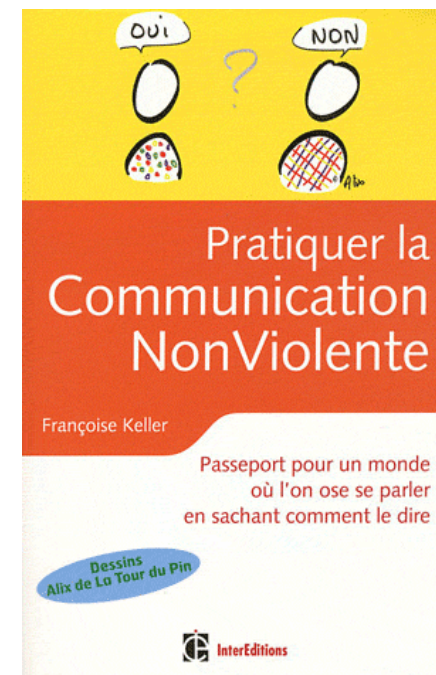
Les mécanismes qui génèrent du dialogue et du mieux-être

- L'écoute active (avec reformulation)
- L'ouverture et la recherche
- La pensée complémentaire (et..., et...) et ternaire
- Le message « je... » d'affirmation de soi et d'expression des ressentis
- Développer l'estime de soi
- Cultiver la confiance en soi et en l'autre
- Accueillir la différence



Les mécanismes qui génèrent du dialogue et du mieux-être

- S'ouvrir aux désaccords, prendre soin de nos colères, écouter nos peurs pour les surmonter,
- Apprendre à dire non et à accueillir le non de l'autre sans soumission ni agression,
- Partager nos valeurs,
- Expliquer le sens et le bien fondé des règles



La médiation

La médiation est l'entremise d'un tiers entre les protagonistes d'un conflit pour les amener à se parler, à dissiper les malentendus, à se comprendre, et à trouver un compromis qui ouvre la voie à la réconciliation.



Changer de logique



Il s'agit de passer d'une logique
d'affrontement binaire à une
dynamique de coopération ternaire,
pour que chacun puisse prendre du
recul
par rapport à lui-même,
par rapport à l'autre,
par rapport au conflit qui les meurtrit.

Favoriser la médiation

Il ne suffit pas d'établir la vérité objective des faits,

il faut surtout appréhender la vérité subjective des personnes avec leurs émotions, leurs désirs, leurs ressentiments et leurs souffrance.

