

LE GUIDE DE LA

CNV

COMMUNICATION  
NON VIOLENTE

EBOOK

AZALEA COACHING

LE GUIDE DE LA

# CNV

- **Introduction**
  - **L'émergence des tensions en soi**
  - **L'émergence des tensions dans  
la relation**
  - **Les grands principes de la  
Communication Non Violente**
-

# Qu'est-ce que la Communication Non Violente?

Selon Marshall Rosenberg, son fondateur, la  
Communication Non Violente est

***« le langage et les interactions qui renforcent notre  
aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux  
autres le désir d'en faire autant ».***

D'accord. Et après...

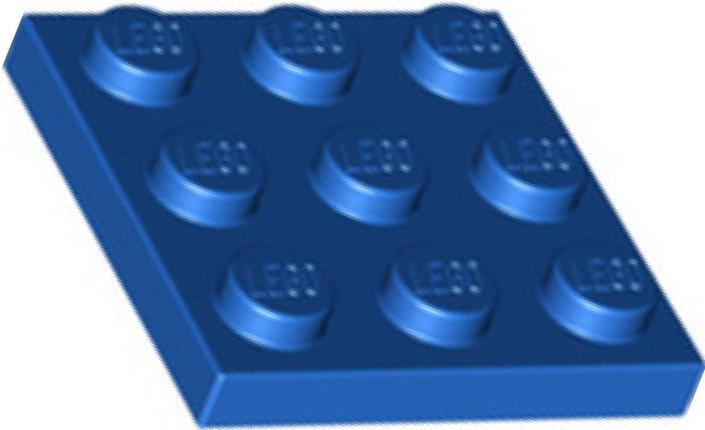
**Est-ce qu'il s'agit d'être doux, gentil, conciliant, faible?**

Pas du tout. La CNV est un mode de communication  
assertif visant à ne se baser que sur les **faits** (éviter les  
suppositions) et à exprimer ses **sentiments** et ses  
**besoins**, en reconnaissant ceux de l'autre. Et enfin  
formuler une **demande** pour permettre ainsi une  
"négociation" gagnant-gagnant.

---

*L'ÉMERGENCE DES TENSIONS EN SOI*

Jouons !

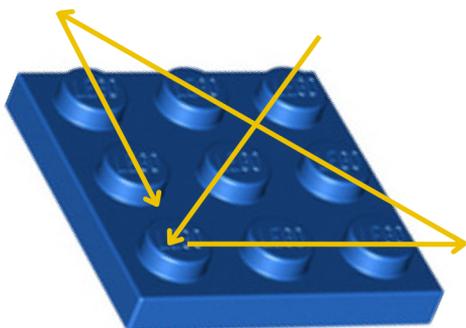


Pouvez-vous relier ces 9 points en 4 droites, sans lever votre stylo?

La solution en page suivante...

## L'ÉMERGENCE DES TENSIONS EN SOI

### Sortir du cadre



**La solution consiste ici à sortir du cadre !**

Nous sommes tous conditionnés dans le cadre de :

**Nos représentations**

**Nos croyances**

**Nos habitudes**

Face aux problèmes, nos réflexes nous enferment dans ce cadre.

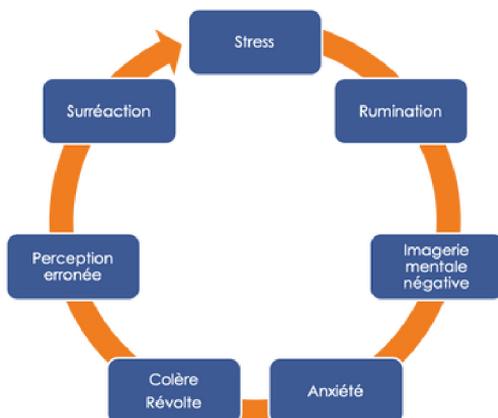
La prise de recul, le fait de jeter un œil neuf sur une situation peut permettre de trouver des solutions à des problèmes perçus comme insolubles.

Ce guide vous propose de sortir du cadre de vos représentations pour jeter un regard nouveau sur l'émergence des tensions, les sources de stress, de blocage et la manière de les dépasser.

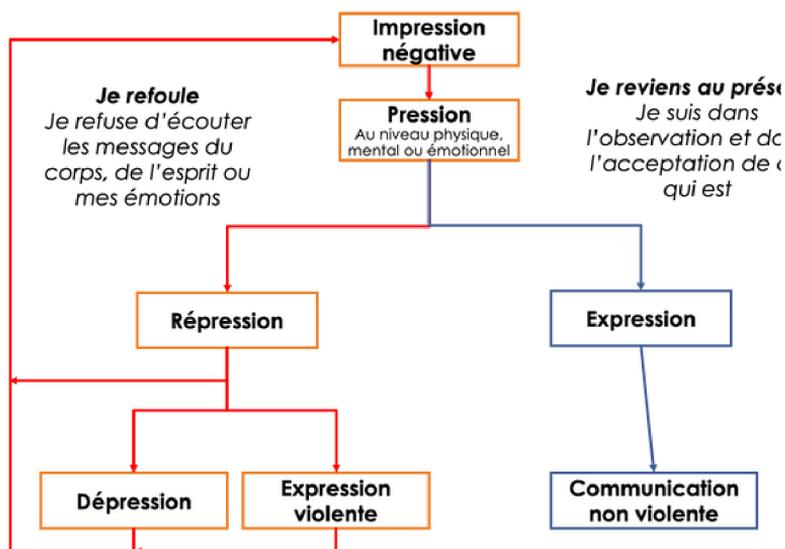
# L'ÉMERGENCE DES TENSIONS EN SOI

## Un cercle vicieux

En situation de stress l'émotion est toujours associée à une pensée automatique que peut traduire « **ma petite voix** »



## Sortir du stress



## Biais de perception et différence de point de vue

Notre perception de la réalité et nos perceptions  
neurosensorielles : une illustration des différences de  
perception entre individus



# Que voyez-vous sur ces images?

Demandez autour de vous ce que chacun y voit

---

## Biais de perception et différence de point de vue

Notre perception de la réalité et nos perceptions neurosensorielles : une illustration des différences de perception entre individus

**Tout le monde n'accède pas au sens des images, des mots, en même temps ni de la même façon**

**Nos perceptions des choses, des gens, peuvent être erronées, même ci ces dernières nous sont familières :**

**Nous ne vivons pas dans la réalité mais dans notre perception de la réalité**

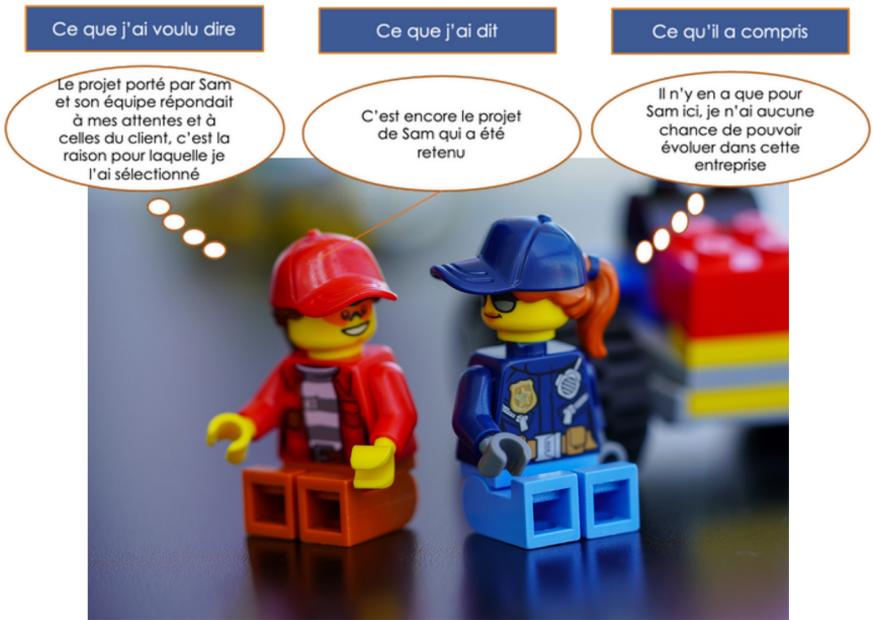
**Notre cerveau se fait une idée à propos de tout et fabrique ses vérités : il s'enferme dans le cadre de ses représentations**

**Je créé une idée de la réalité et je la fige, je ne vois plus que ça**

---

# Biais de perception et différence de point de vue

## Illustration du biais de perception dans la relation



Dès lors, il devient absolument nécessaire de faire taire cette petite voix et de faire la différence entre les faits et les interprétations.

**Savez-vous faire la différence?**

---

## Reconnaître les faits

Pas toujours évident de faire la différence entre un fait, un sentiment et une opinion. C'est pourtant l'enjeu de la première étape de la CNV.



### Décrivez cette photo

Si vous avez dit :

C'est une femme qui crie, qui est en colère, qui chante, qui conduit... **Vous n'avez pas décrit les faits.**

Nous n'avons pas ces informations. Factuellement, nous savons que :

C'est une femme dans une voiture, la bouche ouverte et les mains en l'air. **Tout le reste n'est que supposition.**

---

## LES FAITS

# Comment les reconnaître?

La plupart des conflits en nous-mêmes, ou avec les autres, naissent de ce que nous confondons les faits, les sentiments et les opinions.

- Stress et conflits sont liés aux opinions et les opinions naissent de nos interprétations.
- L'absence d'interprétation et de jugement est donc en soi une source de réduction du stress !
- Nous possédons 2 outils majeurs pour palier ce phénomène : **l'OBSERVATION** et **l'ÉCOUTE**.

## A retenir

**Un fait est ABSOLUMENT INCONTESTABLE**

**Un sentiment est DISCUTABLE**

**Une opinion est DISCUTABLE et CONTESTABLE**

---

## Définition

La CNV se définit comme un **langage dénué de jugement, de reproche, d'exigence**

Cette technique s'appuie sur une attention particulière qui permet à chacun d'exprimer et de négocier (ou simplement de reconnaître) **ses besoins** dans un respect mutuel

Elle apporte à tous les clés et les outils pour **mieux gérer les tensions**

Elle se base sur une posture, un état d'esprit qui permet **d'évacuer du stress** au quotidien et de vivre avec davantage de sérénité.

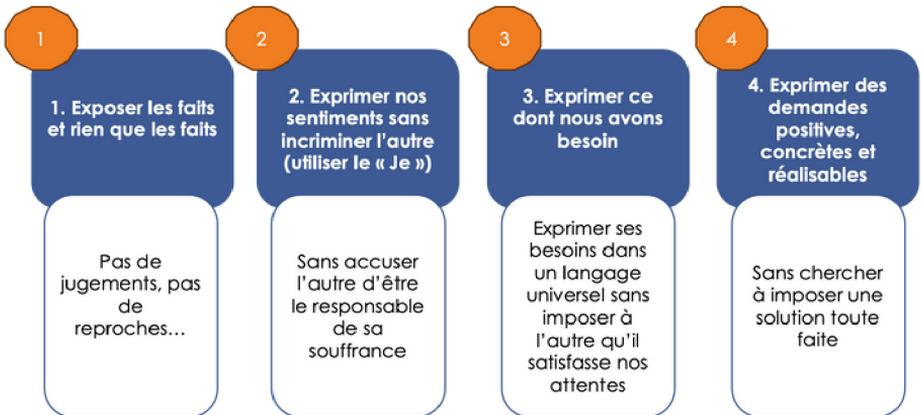


**Ce n'est pas être une poule mouillée...**

---

## LES GRANDS PRINCIPES DE LA CNV

### Un processus en 4 étapes



#### **Exposer les faits en évitant le TU qui TUE.**

**Au lieu de :** Tu es en retard

**Préférez :** Nous avons rendez-vous à 15h et il est 15h30

#### **Dire son sentiment.**

**Au lieu de :** Tu me fais de la peine

**Préférez :** Je suis peiné, triste.

#### **Chaque sentiment est l'expression d'un besoin insatisfait. Il faut savoir quel besoin est associé au sentiment qui nous mord.**

(voir tableau des besoin à la fin de ce guide)

**Au lieu de :** Je suis en colère, laisse-moi tranquille

**Préférez :** Je suis en colère, j'ai besoin de changement

#### **Formuler une demande concrète, réalisable et négociable.**

**Au lieu de :** J'ai besoin d'aide, fais un effort

**Préférez :** J'ai besoin d'aide, peux-tu ranger tes affaires avant que je rentre.

---

## LES GRANDS PRINCIPES DE LA CNV

# Qu'avez-vous retenu?

### Laquelle de ces phrases est de la CNV?

1. Mon chéri, s'il te plaît, papy et mamie ne vont pas tarder à arriver, sois gentil. Tu veux bien arrêter la console et mettre la table s'il te plaît?

2. J'en ai marre, rien n'est prêt. Arrête cette console et mets la table s'il te plaît.

3. Papy et mamie arrivent à huit heures. Je suis inquiète car rien n'est prêt. J'ai besoin d'aide. Tu peux arrêter la console et mettre la table.



La solution : dernière la phrase

# LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

## En savoir plus...

Vous souhaitez en apprendre davantage.

Vous connaissez la CNV et vous souhaitez en approfondir les mécanismes.

Vous avez des questions...

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec moi pour en parler ou à m'écrire [ICI](#).

## CONTACTEZ-MOI



### Guy DARDILHAC

Coach professionnel - Praticien MBTI



06.29.31.80.18



[www.azaleacoaching.fr](http://www.azaleacoaching.fr)



[contact@azaleacoaching.fr](mailto:contact@azaleacoaching.fr)



1, Rue André Isaïa  
Parc de la Mongrane - Bât C3  
13013 MARSEILLE

