

# Note sur la Communication Non Violente

(d'après le livre "Pratique de la CNV" de Wayland Myers)



*Cette note est rédigée comme annexe de [notre Charte](#). Un résumé en format carte de visite sera distribué aux équipes le premier jour de travail.*

\* \* \*

Nous encourageons nos équipes à considérer ce qui suit comme un guide pour faciliter la communication dans le cadre du travail et aider à la résolution d'éventuels conflits.

La CNV s'applique lors des **tours de paroles\*** ou lors des **échanges informels** ayant lieu durant le travail, mais nous invitons nos équipes à également y être attentives lors des **échanges écrits**.

\* En effet, en plus de la "météo" journalière où l'on indique comment l'on se sent personnellement, nous souhaitons que des tours de paroles soient régulièrement organisés pour donner l'occasion à chacun·e, si iel en sent le besoin, de s'exprimer sur son bien-être au travail.

\* \* \*

Lorsqu'un problème doit être signalé, nous proposons à la personne qui s'exprime d'organiser sa parole comme suit :

## 1. Quel événement déclenche la motivation de s'exprimer ?

Attention : les phrases qui débutent par "j'ai le sentiment que..." annoncent la venue d'une opinion. Dans la CNV, l'idée est d'essayer de s'exprimer par des **descriptions objectives** de ce qui a été fait, observé ou de ce qui est arrivé.

Essayer de décrire les événements sans recourir aux jugements ni aux étiquetages moralisants et sans ajouter de qualificatifs désobligeants.

Eviter un maximum de faire des reproches. Privilégier la parole en "je", là où la parole en "tu" induit presque toujours un reproche.

## 2. Quels sentiments ou difficultés ai-je ressenti ?

Décrire ses sentiments ou les difficultés qui ont été éprouvées - toujours en essayant de rester dans une description la plus simple et objective possible - permet l'empathie.

3. Quels sont les **besoins** (qu'ils soient professionnels ou plus personnels) qui génèrent ces sentiments ou difficultés (*p. ex. besoin de temps, de repos, de sécurité, de matériel supplémentaire, de plus de concentration, de me sentir en confiance, etc.*) ?

Exprimer ses besoins de manière la plus simple et objective possible.

Ne pas se mettre sur la défensive. Faire confiance en l'écoute des autres.

4. Quelles **actions concrètes et positives** je souhaite accomplir ou j'aimerais que les autres accomplissent ?

Décrire de manière objectives et concrètes les actions désirées.

Eviter de recourir aux exigences, à la menace ("sinon je..."), à la culpabilisation ou à des manipulations.

D'avance, un immense merci à nos équipes de prendre ceci au sérieux. Nous tentons de mettre en place la CNV dans notre compagnie afin de privilégier la bienveillance et le collectif.

LE PROJET CRYOTOPSIE

30/06/2024