

BOOSTER N° 26

Appliquer une communication bienveillante avec les enfants



DESCRIPTIF :

Notre définition

La communication bienveillante, ou communication non violente (CNV), c'est savoir écouter et se faire écouter. C'est créer un lien, une connexion avec l'autre. **C'est transmettre son message, ses valeurs, ses besoins dans le respect de soi et de l'autre.**

Principes

Tom, 9 ans, est en vacances chez ses grands-parents ; son grand-père ravi de passer du temps avec lui veut l'emmener à la pêche. Tom refuse catégoriquement et s'enferme dans sa chambre. Son grand-père fâché, ne lui adresse pas la parole de tout le repas.

Comment réconcilier Tom avec son grand-père ? Grâce à la communication bienveillante.

Dans un premier temps, faire prendre conscience à Tom de ses émotions, de son ressenti pendant cette dispute et qu'il les accepte.

Principe 1 : Etre à l'écoute de ses émotions

Dans un second temps, amener Tom à réfléchir sur les émotions et le ressenti de son grand-père lors de la dispute.

Principe 2 : Considérer l'autre et ses émotions

Accompagner Tom à faire émerger quel était son besoin pour éviter la dispute et celui de son grand-père.

Principe 3 : Identifier les besoins de chacun et les accepter

Tom dispose désormais de tous les éléments pour proposer des solutions et se réconcilier avec son grand-père.

Principe 4 : Définir et formuler une solution bienveillante commune

Ce qu'aurait pu être la situation de départ en appliquant une communication bienveillante :

Tom, 9 ans, est en vacances chez ses grands-parents ; son grand-père ravi de passer du temps avec lui veut l'emmener à la pêche.

- Grand-père : « Tom, on part à la pêche ! ».

- Tom : « Papi, j'adore passer du temps avec toi mais je déteste la pêche. Ça te dirait qu'on aille plutôt ramasser des champignons ? »

Tom a pris en compte son besoin et celui de son grand-père et a proposé une solution adaptée à chacun.

<u>DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :</u> A appliquer au quotidien.	
<u>MATERIEL NECESSAIRE :</u>	<u>RESSOURCES :</u> De nombreux ouvrages de l'auteur de la CNV Marshall Rosenberg Le créateur de la méthode ESPERE Jacques Salomé , La Psychothérapeute et écrivaine Isabelle FILLIOZAT ...
<u>BENEFICES / BIENFAITS :</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Eviter les conflits➤ Etre constructif, favoriser la communication➤ Se respecter et respecter les autres➤ Favoriser l'empathie, la compassion, la collaboration	<u>INCONVENIENTS :</u> Manque de réceptivité de l'interlocuteur
<u>ASTUCES / CONSEILS :</u> <u>La communication à travers nos gestes</u> Dans une discussion, votre message verbal représente environ 20% de la transmission alors que votre attitude représente 80%. Apprenez à déchiffrer le langage « non verbal », « non-dit ». <i>« Entre Ce que je pense, Ce que je veux dire, Ce que je dis, Ce que vous avez envie d'entendre, Ce que vous croyez entendre, Ce que vous entendez, Ce que vous avez envie de comprendre, Ce que vous comprenez, Il y a 10 possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer. Mais essayons quand même... » Edmond Wells</i> Comme d'habitude, partagez, likez, commentez et offrez nous vos expériences et résultats ;)	