

Dr Anne **van Stappen**

Mon cahier poche

*Je m'exprime
avec fermeté
et bienveillance*

Illustrations de Jean **Augagneur**

jou**vence**
EDITIONS

De la même auteure dans la même collection **Mon cahier poche**

Mon Cahier poche : J'écoute mes besoins profonds

Mon Cahier poche : Je cultive ma joie de vivre

Mon Cahier poche : Je m'affirme et j'ose dire non

Mon Cahier poche : Je pratique la Communication NonViolente

Dans la même collection **Mon cahier poche**

Mon Cahier poche : Je fais le plein d'énergie !, Alia Cardyn

Mon Cahier poche : Je mange en pleine conscience,

Audrey Donatoni et Marine Fort

Mon Cahier poche : Je pratique la loi de l'attraction, Slavica Bogdanov

*Mon Cahier poche : Je régule mon poids selon les thérapies
comportementales et cognitives, Sandrine Gabet Pujol*

Mon Cahier poche : J'attire à moi bonheur et réussite,
Christine Michaud



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-033-5

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

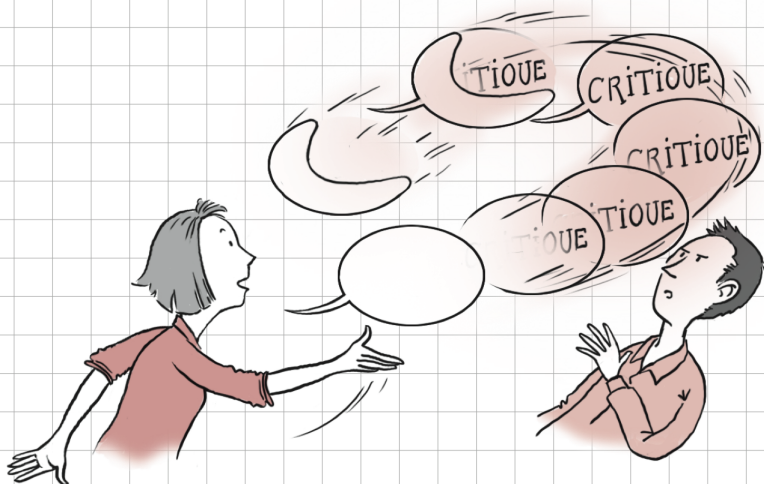
Habillage graphique : ©Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

A decorative pink floral wreath with various leaves and small flowers, centered on the page.

*Soutenir
l'expression profonde
et pacifique de soi
et de ses aspirations*

Si nous nous exprimons d'une telle façon que l'autre entend une critique, nous réduisons quasiment à zéro nos chances d'obtenir ce à quoi nous aspirons, et ce, même si notre critique est fondée !



Admettons-le, formuler des choses difficiles ou délicates à dire représente un défi si stressant pour beaucoup d'entre nous que soit nous y renonçons, soit nous le vivons comme un tour de force et sans gaieté de cœur. En général, on est insuffisamment préparé, centré et au clair avec ses buts avant de parler, ce qui fait que, hélas, faute de réflexion, de calme ou de mots adéquats, on dit parfois n'importe quoi, n'importe comment, ou encore on ravale son point de vue pour préserver ses relations. Et c'est ça qui les éteint et nous éteint, quand cela ne nous fait pas sortir de nos gonds !

S'exprimer ou, au contraire, se museler quand « notre coupe est pleine » est donc aussi habituel que destructeur et inutile.



Pour ces raisons et par peur des conséquences, nous en arrivons ainsi souvent à nous taire, alors **qu'il serait précieux, au lieu de s'énerver ou de se contenir, de maîtriser une façon de parler qui soit recevable – voire inspirante – et qui augmente ainsi les chances que notre interlocuteur soit positivement touché par nos mots, au lieu de se mettre sur la défensive.**

En cas de difficultés, il faut – pour dire les choses avec bienveillance et puissance, en évitant donc les jugements, les exigences, les manipulations dialectiques ou autres contrôles divers – d'une part s'y préparer avec soin et d'autre part, sonder son cœur en profondeur.

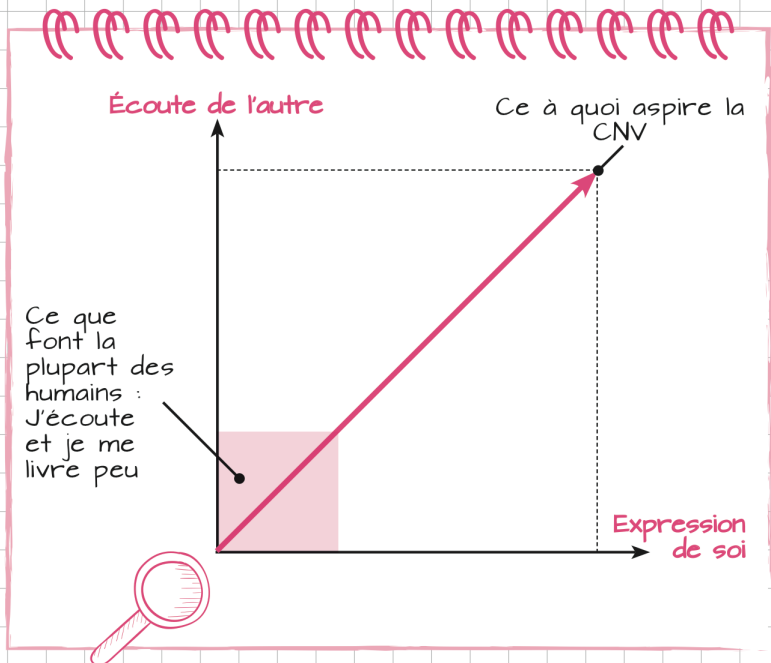
Mais, en général, eu égard à nos lacunes en matière d'intelligence relationnelle, nous parlons peu de ce qui nous importe vraiment, soit parce que nous n'avons pas les mots, soit par ignorance de ce qui se passe en nous, soit par peur de ce qu'autrui pourrait faire de nos paroles.

Et **nous écoutons peu l'autre** parce que nous sommes trop centrés sur nous, trop pressés ou que nous craignons d'être manipulés ou exploités, de ne pas savoir comment réagir face aux propos entendus ou encore qu'on nous « vende » quelque chose.

Tout ça pour dire que, même si nos technologies de communication sont sophistiquées à outrance, même si nous sommes passés de la table en pierre à la tablette digitale, notre coefficient émotionnel n'a pas évolué comme notre coefficient intellectuel.

Nous communiquons ainsi encore, pour la plupart d'entre nous, dans une sorte de zone minimaliste, voire médiocre, zone où on en dit peu et où on en écoute encore moins.

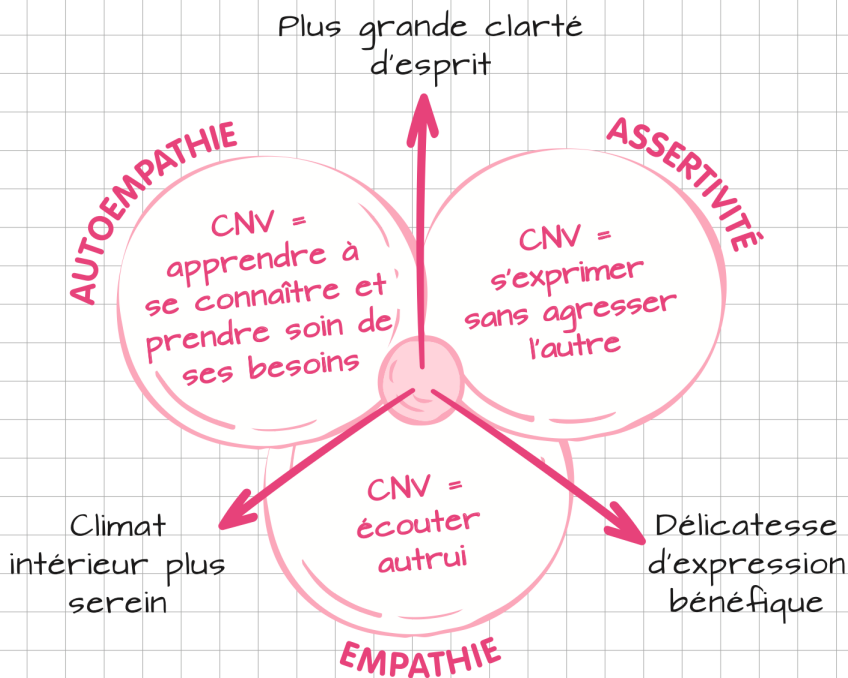
Et cela ne sert pas l'évolution du monde, bien au contraire !

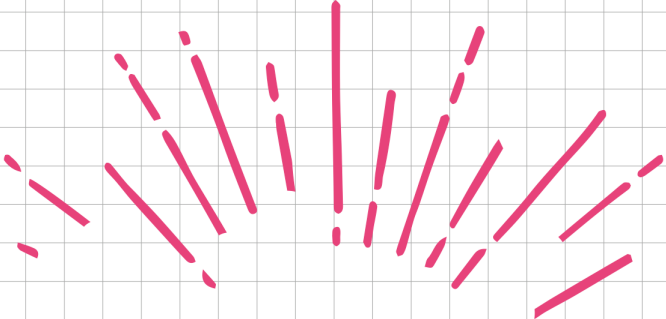


Mais on n'en arrive pas là sans de solides notions théoriques et pratiques en la matière !

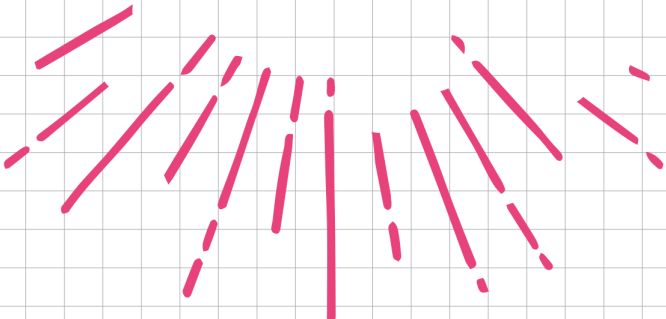
Ce cahier abordera **des clés visant à soutenir l'expression profonde et pacifique de soi et de ses aspirations.**

La Communication NonViolente® (CNV) nous apprend d'abord à nous connaître, à prendre soin de nos besoins et aspirations, *via* **l'autoempathie**, et ensuite à nous exprimer sans agresser l'autre, *via* **l'assertivité**. Enfin, à écouter autrui *via* **l'empathie**.





**LA BONNE NOUVELLE EST QUE,
GRÂCE À CES APPRENTISSAGES,
NOUS DÉVELOPPONS UN CLIMAT
INTÉRIEUR PLUS SEREIN, UNE PLUS
GRANDE CLARTÉ D'ESPRIT ET
UNE DÉLICATESSE D'EXPRESSION
BÉNÉFIQUE POUR NOUS ET NOS
RELATIONS.**



Cela dit, ces outils ne représentent pas une garantie absolue de l'issue positive de chaque conversation ! En effet, les limites de notre communication sont aussi les limites de l'autre. Si quelqu'un, par exemple, ne veut pas nous parler ou nous donner une chance de sortir d'un conflit par une clarification, ou si quelqu'un n'a pas la capacité de comprendre ce qu'on lui dit, alors, n'ayant pas accès à cette personne, nous pourrions seulement être bienveillants envers nous-mêmes par l'autoempathie ou la demande d'empathie à l'extérieur.

Pour résoudre un conflit – et en dehors de la bienveillance et de la sincérité de notre intention ainsi que de la maîtrise des outils CNV –, il importe de toute évidence d'avoir :

- ② **accès** à la personne (à sa bonne volonté, sa compréhension, etc.) ;
- ② assez de **temps** pour créer la connexion nécessaire à une pacification/compréhension ;
- ② assez de **courage** pour maintenir, quoi qu'il arrive, un dialogue apaisant, **ce qui n'a rien à voir avec (se) laisser faire.**

Dans ce cahier, nous explorerons comment :

- ② nous relier à une **intention de bienveillance pour chacun**, afin que, de celle-ci, découlent les attitudes et les mots qui, d'une façon naturelle nous orienteront vers la collaboration plutôt que vers la persuasion, la domination, l'évaluation, le jugement, le contrôle ou aussi le maintien d'une pseudo-paix par la soumission ou l'effacement... ;
- ② nous exprimer **pour nos besoins**, rêves, valeurs et aspirations et pas contre autrui ;

- ④ envisager les besoins de chacun comme équivalents, afin que notre interlocuteur se sente sûr de ce que ses besoins importeront autant que les nôtres. Et ce, dans le but de stimuler au maximum la confiance et le goût de collaborer qui en découlent.

Sous l'angle de vue de la CNV, un **besoin** est un phare qui nous indique la direction que nous souhaitons prendre, c'est une énergie de vie qui nous mobilise, nous fait aller de « l'avant ».

Quand on détecte en soi un **besoin insatisfait**, et que l'on s'y relie, on se met dans un courant porteur de vie pour tout le monde, car on se concentre sur là où on souhaite aller plutôt que sur nos jugements, c'est-à-dire ce qu'on estime « clocher » chez l'autre.

En CNV, on envisage les besoins comme **universels**, exprimés en termes positifs, d'égale importance, existant en chacun et abstraits, c'est-à-dire n'impliquant aucune personne, aucun contexte particulier.

Exemples de besoins : liberté, soin, nourriture, apprentissage, expression de ses talents, amour... (voir liste des besoins en fin d'ouvrage).