

## GOVERNANCE ET VIVRE ENSEMBLE

# Communication non violente

**Description de l'atelier :** Devant la difficulté des collectifs à communiquer et à se mettre d'accord pour avancer dans un projet d'habitat participatif, certains outils peuvent être très soutenant. La communication non violente (CNV) est un processus pragmatique et efficace, qui permet d'être clair, cohérent et congruent dans la

communication, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l'autre. Cette approche favorise la coopération et la résolution de conflits.

**Intervenants :** Benjamin Pont, Habitat et Partage ; Martine Jouvin et Maylis Boye, formatrices agréées en CNV.

## DEROULE DE L'ATELIER

L'objectif de l'atelier était de découvrir la Communication Non Violente telle que proposée par Marshall Rosenberg et comprendre l'intérêt de se former pour mieux coopérer dans un collectif, notamment au sein d'un projet d'habitat participatif. L'atelier s'est déroulé sous forme participative par l'animation de plusieurs ateliers successifs.

### 1/ Interconnaissance

Exercice : présentation des animateurs, brise glace : temps de présentation deux par deux.

### 2/ L'intention de la CNV : Contribuer aux besoins de chacun.e

Exercice pratique : Se mettre en lien avec ce qu'on a fait de bon pour l'autre, le remémorer, l'exprimer, écouter, partager,...

### 3/ Ce qui nous coupent de notre élan naturel : Distinguer les jugements de nos besoins

Exercice pratique : Identifier une personne que nous ne supportons pas et "se lâcher" (=jugements). Ressentir les sentiments et besoins non satisfaits. Que puis-je faire?

### 4/ Sa raison d'être dans le collectif : Identifier les sentiments et les besoins. Exprimer une demande

Exercice pratique : Se remémorer un inconfort au sein d'un collectif. Quelle(s) émotion(s)? Pour quel(s) besoin(s)? Que puis-je faire pour ne pas que ça se reproduise au sein de mon collectif ?

## 5/ Conclure : Deuil et Gratitude

Partage du deuil de ne pas aller plus loin (Atelier de découverte) et de la gratitude du moment partagé : 1 chose que j'ai apprécié, 1 chose que je n'ai pas apprécié

### CONCLUSION

- Affluence importante
- Beaucoup d'émotions partagées : joie, tristesse, frustration, gratitude, ...
- De nombreuses demandes pour approfondir la CNV
- De nombreux retours très positifs

