PIPSa
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

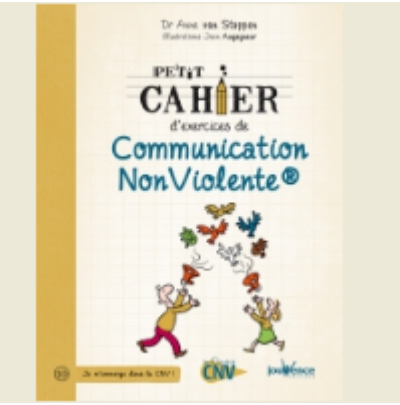
Petit cahier d'exercices de Communication NonViolente

2010 - fiche modifiée le 19 septembre 2016

Cahier d'activités pour adopter l'art de communiquer sereinement, dans le respect de soi et des autres.

Support	Carnet d'activités
Âge du public	A partir de 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Compétences psychosociales, Expression de soi
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	A partir de 1
Prix	6,90 €

PIPSa



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

Petit cahier d'execices de Communication NonViolente
Auteur : Anne VAN STAPPEN
Editions Jouvence, 2010
Collection "Petit Cahier", n° 10 - 63 pages

Concept :

Ce cahier offre une excellente introduction à la Communication NonViolente® ou CNV. Il décrit 4 étapes au service d'une meilleur qualité dans la relation (avec quizz, auto-observation, questionnaires à compléter, exercices créatifs ou ludiques).

Objectifs

Voir l'onglet "Pistes d'utilisation".

Bon à savoir

Pour commander : site de Jouvence éditions

(Mise à jour : juillet 2018)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Éditions Jouvence
BP 90107
74161 - Saint-Julien-en-Genevois Cedex
France
+33 (0)4 50 43 28 60
http://www.editions-jouvence.com

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
http://www.clps.be

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers
+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@clpsverviers.be
https://www.clpsverviers.be/

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon
+32 (0)10 62 17 62 - info@clps-bw.be
http://www.clps-bw.be

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme
+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be
http://www.clps-hw.be

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies
+32 (0)64 84 25 25 - clps.documentation@yahoo.com
http://www.clps-mons-soignies.be

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
http://www.clpsnamur.be

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be
Catalogue : http://anastasia.province.namur.be

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème :expression de soi, compétences psychosociales

Support :cahier d'activités

Description

Les "Petits cahiers d'exercices" invitent le lecteur à la mise en pratique concrète, ludique et interactive d'un travail avec soi. En effet, comme écrit dans leur introduction "aucun livre de recettes de cuisine n'a jamais nourri celui qui ne se met pas à cuisiner". Conçu au départ pour une utilisation individuelle (sorte de carnet de bord personnel), chacun de ces cahiers se prête bien à une utilisation en groupe, à court ou moyen terme, en instituant un temps de parole et de partage après l'une ou l'autre des activités qui sont proposées.

La Communication NonViolente (CNV), développée par Marshall Rosenberg, fait le pari de l'existence d'une autre manière d'être en relation, qui encourage la paix, la bienveillance et la coopération. Sa méthode propose de dépasser des modes relationnels habituels et insatisfaisants (intimidation, force, manipulation, victimisation, etc) pour apprendre de nouvelles stratégies pour prendre soin de nos besoins et de nos valeurs.

Le cahier décrit 4 étapes au service d'une meilleur qualité dans la relation : l'observation des faits, l'expression des sentiments, l'expression des besoins (à l'origine des sentiments), la formulation d'une demande assertive (expression honnête de soi) et empathique (écoute respectueuse de l'autre) à partir (d'un peu) de théorie, de quizz, d'auto-observation, de questionnaires à compléter, d'exercices créatifs ou ludiques.

Comment l'utiliser

Utilisation individuelle mais peut soutenir le processus d'apprentissage de la méthode en groupe.

Public

Adultes

Rôle de l'animateur

Posture bienveillante, écoute active, respect des limites et des résistances individuelles. La connaissance, la pratique intégrée de la CNV est requise pour pouvoir accompagner les participants à s'approprier la démarche.

Temps d'appropriation

Rapide (pour le livret) mais demande intégration et pratique personnelle de la CNV.

A quel moment d'un projet ?

Le cahier offre un fil rouge à un groupe d’adultes qui aurait choisi de travailler cette thématique. De l’observation individuelle à la mise en place de nouvelles conduites, il fournit une structure à l’animateur/trice pour faire évoluer le groupe, à travers l’échange des vécus.

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Le cahier permet un apprentissage de la CNV, à partir des expériences personnelles. Ce mode relationnel permet de mieux se connaître (besoins, réactions émotionnelles) et de mieux se respecter dans la relation. La CNV favorise le développement de l’intelligence émotionnelle et contribue à construire les compétences psychosociales dont on sait qu’elles constituent un puissant antidote pour renforcer son système immunitaire émotionnel face aux aléas de la vie.

Temps de préparation :

Points forts :

Apprentissage progressif de la CNV, exercices concrets liés au quotidien.

Points d'attention :

Demande une capacité à penser ses émotions et ses besoins.

Sujets abordés :

Expression de soi, compétences psychosociales, Communication NonViolente (CNV).

Complémentarité :

Petit cahier d’exercice pour oser dire non, pour vivre sa colère au positif, de bienveillance envers soi-même, d'exercices d’intelligence émotionnelle, …

Date de l'avis : 05 septembre 2016