

Exprimer la colère en 4 temps

Lorsque l'on ressent de la colère, c'est que nous avons des besoins non comblés. À la longue, des besoins refoulés, non dits peuvent engendrer de la frustration et de la colère.

Quand les mots ne sont pas dits, ils peuvent devenir des maux pour notre corps, autant physiquement que psychologiquement. Dites ce que vous ressentez à une personne de confiance qui est prête à vous écouter et qui saura agir en toute empathie.

La colère en 4 temps se veut ainsi :

- Prendre le temps de s'arrêter, de respirer ;
- Identifier les jugements qui occupent nos pensées ;
- Retrouver le contact de nos besoins ;
- Exprimer nos sentiments et nos besoins non satisfaits.

Pour vous faire entendre et comprendre, il est préférable d'être calme, de bien choisir ses mots et son ton pour exprimer comment nous nous sentons.

« Ne cultive ni la haine ni la colère, cherche à comprendre et à aimer. Ton corps et ton cœur seront alors en harmonie. »

Anonyme

S'assumer à 100 %

Vous avez de la facilité à communiquer vos besoins et sentiments, merveilleux ! Qu'en est-il de votre écoute, êtes-vous aussi réceptif à entendre les doléances ou les besoins non comblés de votre entourage ?

Dans la CNV, il faut également pouvoir assumer la responsabilité de ses sentiments. Lorsque nous entendons un message négatif provenant de notre interlocuteur, nous avons 4 façons d'accueillir ce message :

- Se sentir fautif ;
- Rejeter la faute sur l'autre ;
- Percevoir nos sentiments et besoins ;
- Chercher à percevoir les sentiments et les besoins de l'autre.

Si, au lieu de blâmer les autres pour les sentiments que vous éprouvez, vous en acceptez la responsabilité en vous reliant avec vos propres besoins et sentiments, vous êtes sur la bonne voie.



**Les mots sont des
fenêtres ou des
murs !**



**Communication non
violente selon Marshall B.
Rosenberg**

**Vers un milieu de travail
sain et sécuritaire**



Les mots sont le reflet de

l'âme

La communication, un véritable sport, détermine la qualité de nos relations interpersonnelles. Les mots que nous utilisons, notre ton, notre non-verbal entrent en ligne de compte pour déterminer si notre message est clair, si ce que nous voulons dire sera bien compris. Nos mots peuvent être des fenêtres où le message passe bien et favorise une interaction. Le contraire est tout aussi possible, lorsque nos mots se frappent carrément à un mur. Dans un tel cas, il faut savoir prendre du recul afin de bien formuler le message à faire passer.

La méthode de la communication non violente (CNV) de Marshall B. Rosenberg est fort appropriée à tous les niveaux : relation de couple, amitié, relation thérapeutique, milieu scolaire et professionnel, négociation et résolution de conflits ou de différends.

Il y a 4 composantes d'une démarche en CNV :

- Observations ;
- Sentiments ;
- Besoins ;
- Demandes.

La démarche en CNV

La démarche en communication non violente se pratique au quotidien, autant avec les enfants que les adultes, dans votre vie personnelle ou professionnelle. Vous verrez que cela demande du tact, de la flexibilité, de la persévérance et un grand travail sur soi pour assimiler ce type de communication bienveillante.

Que vous soyez l'émetteur ou le récepteur, la CNV saura vous aider dans votre vie de tous les jours.



Pour une démarche en CNV :

- J'observe un comportement concret qui affecte mon bien-être ;
- Je réagis à ce comportement par un sentiment ;
- Je cerne les désirs, besoins, valeurs qui ont éveillé ce sentiment ;
- Je demande à l'autre des actions concrètes qui contribueront à mon bien-être.

Communication

bienveillante



Saviez-vous que certaines façons de communiquer viennent faire entrave à notre bienveillance naturelle ?

Voici les principales entraves à éviter puisqu'elles risquent de nuire grandement à vos relations :

- Porter des jugements moralisateurs, mettre des étiquettes (tu es égoïste, ce n'est pas correct, on sait bien il fait toujours cela...) ;
- Tomber dans le piège des comparaisons, ce qui est une forme de jugement ;
- Refuser de prendre ses responsabilités (je devais le faire, pas de ma faute si j'ai des impulsions, j'ai été élevé comme ça...) ;
- Exiger que les autres adhèrent à nos pensées (tu devrais agir ainsi, ne pense pas comme cela...) ;
- User d'un langage irrespectueux (blasphème, mots vulgaires...)