

# PROGRAMME ATELIER

## Communication non Violente (Collège & Lycée)

### Thème :

### Passer d'une émotion négative à une communication positive

- Face à une situation de tension, apprendre aux élèves à identifier, décoder et désamorcer leurs propres émotions
- Apprendre aux élèves à communiquer sous tension sans agressivité. (CNV de Marshall Rosenberg)
- Apprendre aux élèves à ne pas se laisser toucher par l'agressivité de l'autre tout en décodant le message exprimé.



Un atelier de 2h par classe

# PROGRAMME



## 1. Identifier, désamorcer et décoder ses propres émotions

- a. Comprendre l'interactivité entre le corps, le cœur et le cerveau dans le processus émotionnel
- b. Identifier la source d'une émotion (« sac à dos émotionnel ») afin d'en prendre la responsabilité
- c. Pratiquer des stratégies pour contrôler son émotion dans la phase décharge

## 2. Passer d'une émotion négative à une communication positive :

- Décrire les faits sans juger ni interpréter
- Exprimer son sentiment et le relier à un besoin insatisfait /une valeurs touchée
- S'il y a lieu, proposer une solution

## 3. Ecouter une personne agressive sans se laisser contaminer

- Apprendre à ne pas se laisser impacter par l'agressivité ou les tentatives d'intimidation
- Reformuler le vécu de l'autre pour amorcer un dialogue constructif

## Méthode pédagogique

La méthode pédagogique s'appuie sur trois phases :

1. Mise en situation fictive afin d'identifier ses propres réactions réflexes et leurs impacts
2. Apport de connaissances théoriques afin de mieux comprendre les mécanismes et identifier les stratégies efficaces
3. Mise en pratique des outils découverts afin de s'entraîner

La pédagogie s'appuie sur une alternance de jeux de rôle, des échanges en sous-groupe, des tests individuels, des exercices corporels, des analyses de cas ou d'extraits de film...

Un diaporama apporte un soutien visuel à la séance. Une synthèse reprenant tous les points théoriques est donnée à chaque élève.