



Bretagne ■ Normandie ■ Nord-Pas de Calais

INSTITUT DE RECHERCHE ET DE FORMATION DU  MOUVEMENT POUR UNE ALTERNATIVE NON-VIOLENTE



Bretagne ■ Normandie ■ Nord-Pas de Calais

La vie de groupe

regards à partir de quelques outils de la
régulation non violente des conflits



Un groupe se constitue à partir d'objectifs sous-tendus par des valeurs communes

Plus les valeurs sont définies, partagées, exprimées, lisibles,
plus les personnes appartenant à ce groupe ou voulant y entrer
peuvent

s'y référer

sentir si elles se reconnaissent dans ce groupe,

sentir si ce groupe est possible pour elles



3 besoins fondamentaux d'un groupe

- Le besoin d'avancer dans une direction, un sens, un but en commun : ce qu'on fait ensemble

3 besoins fondamentaux d'un groupe

- Le besoin d'avancer dans une direction, un sens, un but en commun : ce qu'on fait ensemble
- Le besoin de prise en compte de la vie affective, des relations humaines

3 besoins fondamentaux d'un groupe

- Le besoin d'avancer dans une direction, un sens, un but en commun : ce qu'on fait ensemble
- Le besoin de prise en compte de la vie affective, des relations humaines
- Le besoin de s'appuyer sur un cadre : comment on fonctionne ensemble (règles, place de chacun, outils de fonctionnements...)

La prise en compte de la vie affective au sein du groupe

- Prévoir des temps conviviaux

La prise en compte de la vie affective au sein du groupe

- Prévoir des temps conviviaux
- Prévoir des temps de régulation

La prise en compte de la vie affective au sein du groupe

- Prévoir des temps conviviaux
- Prévoir des temps de régulation
 - De temps en temps faire le point : dans notre manière de vivre ensemble : ce qui me va, ce qui me va moins bien ou pas du tout, ce qui me gêne, ai-je des propositions à faire ?

La prise en compte de la vie affective au sein du groupe

- Prévoir des temps conviviaux
- Prévoir des temps de régulation
 - De temps en temps faire le point : dans notre manière de vivre ensemble : ce qui me va, ce qui me va moins bien ou pas du tout, ce qui me gêne, ai-je des propositions à faire ?
 - Temps météo avant / après des moments importants de la vie du groupe, régulièrement sur comment on fonctionne ensemble, comment chacun se sent dans ce qui est mis en œuvre/proposé

La prise en compte de la vie affective au sein du groupe

- Prévoir des temps conviviaux
 - Prévoir des temps de régulation
 - De temps en temps faire le point : dans notre manière de vivre ensemble : ce qui me va, ce qui me va moins bien ou pas du tout, ce qui me gêne, ai-je des propositions à faire ?
 - Temps météo avant / après des moments importants de la vie du groupe, régulièrement sur comment on fonctionne ensemble, comment chacun se sent dans ce qui est mis en œuvre/proposé
- >> Ces temps ont un CADRE qui permet l'expression et protège chacun

La prise en compte de la vie affective au sein du groupe

- Prévoir des temps conviviaux
- Prévoir des temps de régulation
- Renforcer la capacité de chacun des individus du groupe à communiquer de manière constructive et à savoir traverser les conflits inhérents à la vie en collectif

Repères sur la régulation constructive des conflits

Repères pour les individus dans les groupes

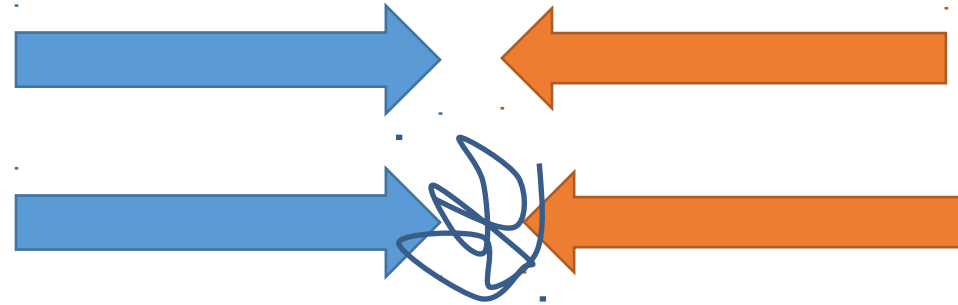
Distinguer les mots

Distinguer DESACCORD / CONFLIT / AGRESSIVITE / VIOLENCE



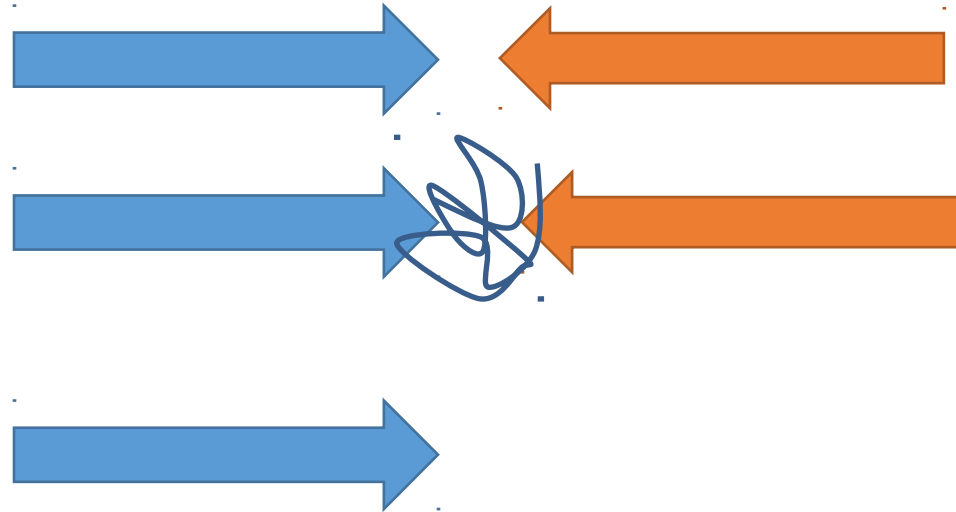
Distinguer les mots

Distinguer DESACCORD / CONFLIT / AGRESSIVITE / VIOLENCE



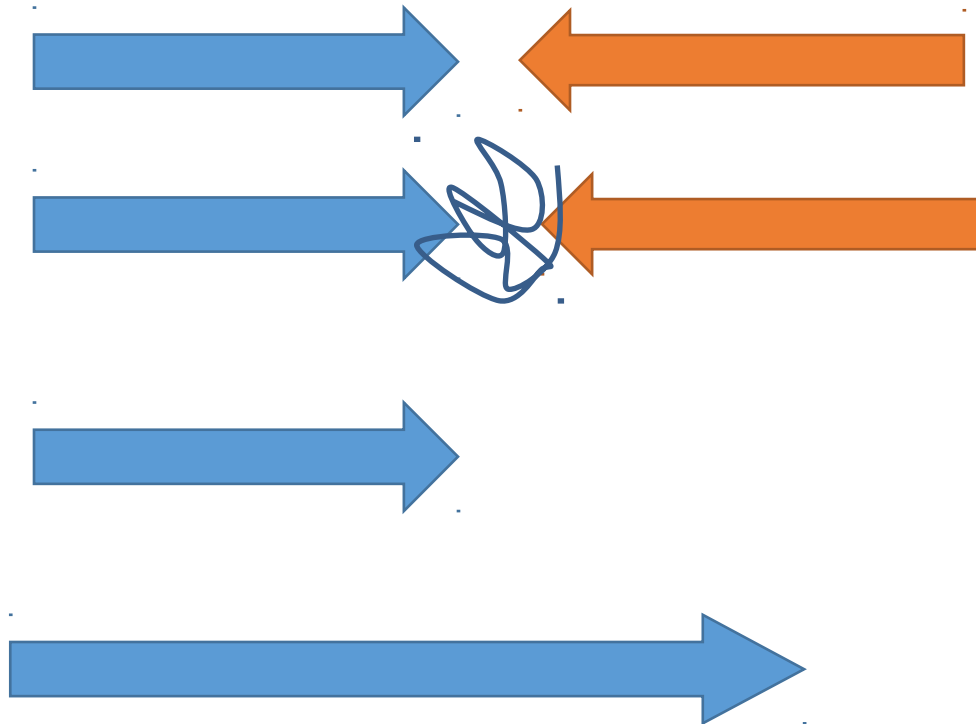
Distinguer les mots

Distinguer DESACCORD / CONFLIT / AGRESSIVITE / VIOLENCE

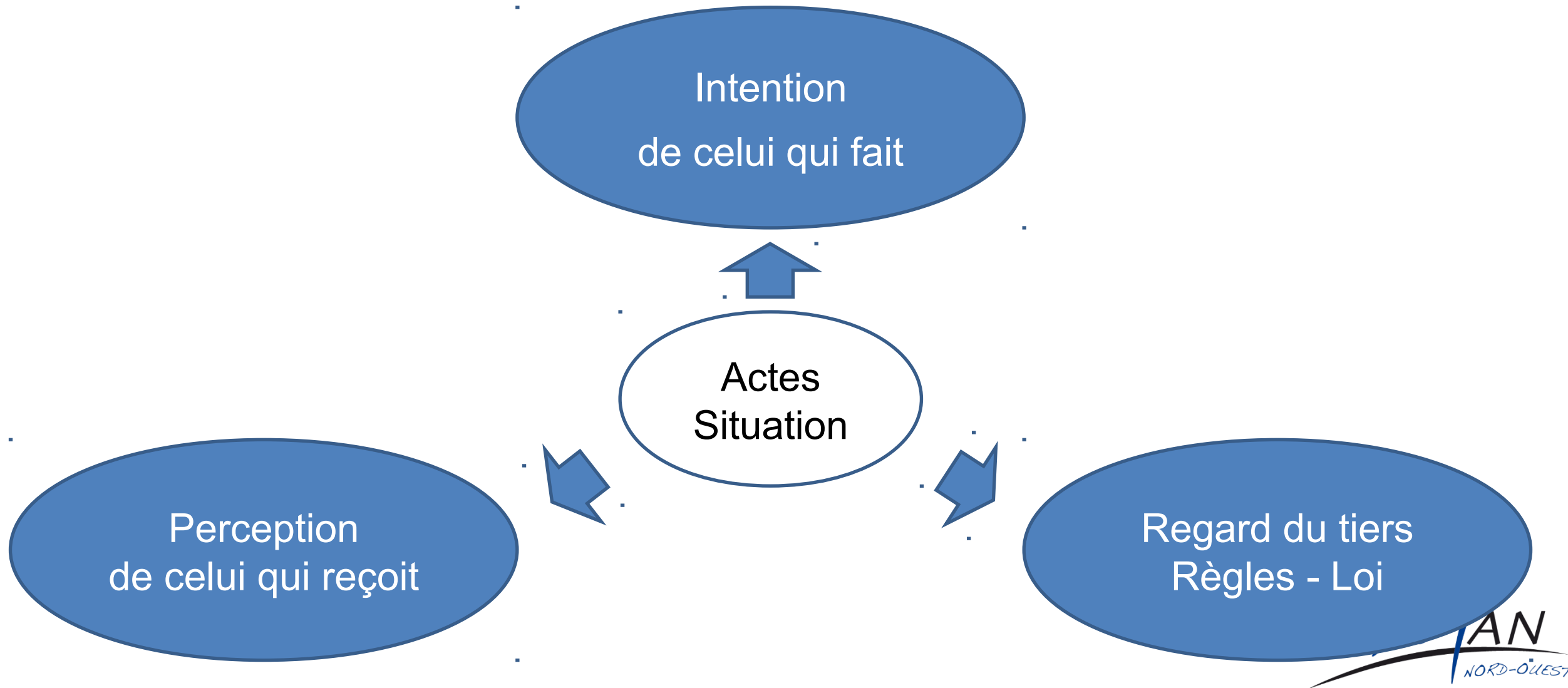


Distinguer les mots

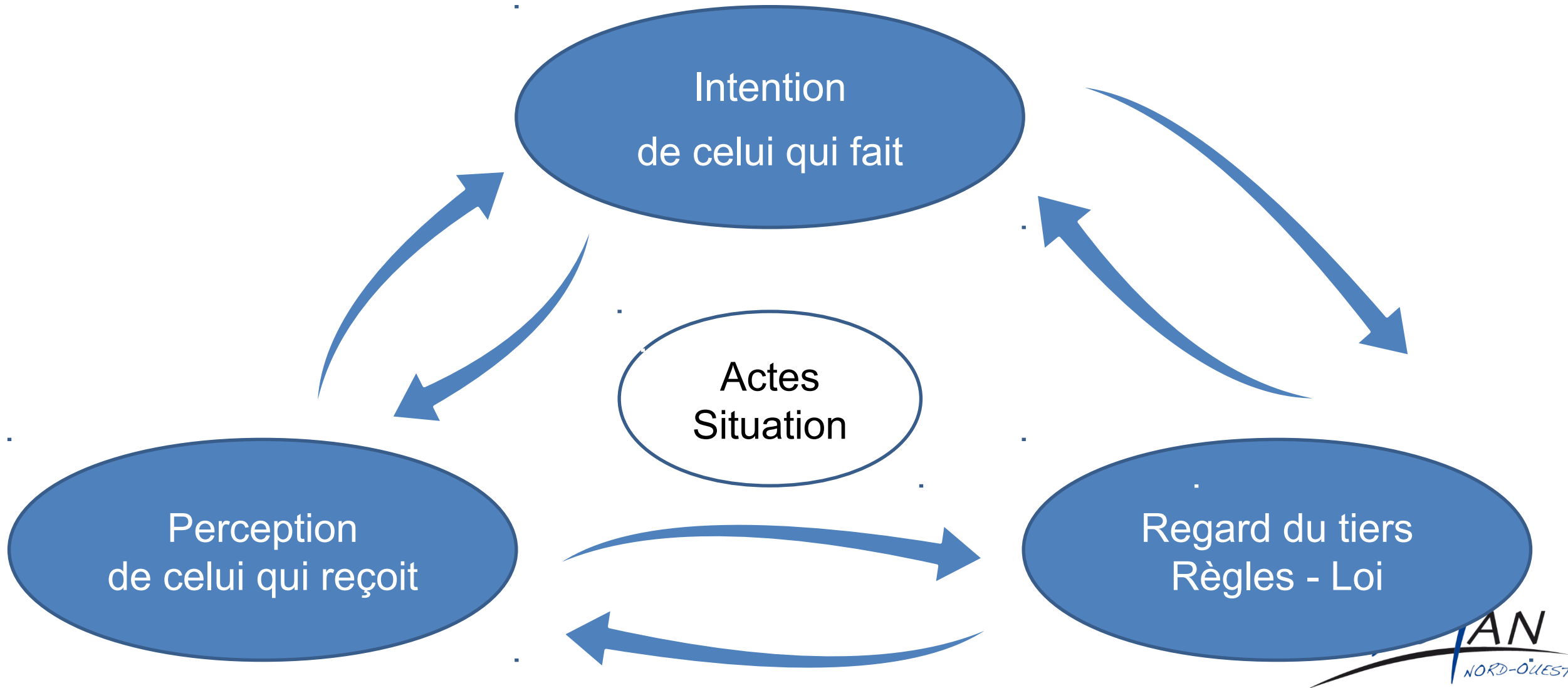
Distinguer DESACCORD / CONFLIT / AGRESSIVITE / VIOLENCE



La violence : 3 points de vue nécessaires



Baisser le degré de la violence



Différentes positions dans un conflit

- ✓ L'affrontement en utilisant l'assertivité
- ✓ L'accommodement
- ✓ La discussion, négociation
- ✓ Le retrait

PIEGES des différentes positions dans un conflit

- ✓ L'affrontement >> DOMINATION
- ✓ L'accommodement
- ✓ La discussion, négociation
- ✓ Le retrait

PIEGES des différentes positions dans un conflit

- ✓ L'affrontement
- ✓ L'accommodement >> **SOUSSION**
- ✓ La discussion, négociation
- ✓ Le retrait

PIEGES des différentes positions dans un conflit

- ✓ L'affrontement
- ✓ L'accommodement
- ✓ La discussion, négociation >> FAUSSE COOPERATION
(soumission cachée, domination cachée,
manipulation)
- ✓ Le retrait

PIEGES des différentes positions dans un conflit

- ✓ L'affrontement
- ✓ L'accommodement
- ✓ La discussion, négociation
- ✓ Le retrait >> LA FUITE

Différentes positions dans un conflit

- Choisir la position adéquate en fonction du contexte et de la situation problème
- Eviter de tomber dans les pièges relationnels des différentes positions

Différentes positions dans un conflit

- Quelque soit la position: apprendre à communiquer de manière constructive

Apprendre à réguler ses émotions

- Ne pas se laisser emporter par ses émotions,

Comment ça se passe en général...

Comment ça se passe en général...

- ✓ Un contexte générateur de stress ou de fatigue

Comment ça se passe en général...

- ✓ Un contexte générateur de stress ou de fatigue
- ✓ Une situation problème

Comment ça se passe en général...

- ✓ Un contexte générateur de stress ou de fatigue
- ✓ Une situation problème
- ✓ Une ou plusieurs personnes « déclenchées » : les émotions surgissent

Comment ça se passe en général...

- ✓ Un contexte générateur de stress ou de fatigue
- ✓ Une situation problème
- ✓ Une ou plusieurs personnes « déclenchées » : les émotions surgissent
- ✓ Un « déversement » des émotions sur l'autre
 - Ton de la voix et langage non verbal
 - Sous entendus
 - Attaques directes

Comment ça se passe en général...

- ✓ Un contexte générateur de stress ou de fatigue
- ✓ Une situation problème
- ✓ Une ou plusieurs personnes « déclenchées » : les émotions surgissent
 - ✓ Un « déversement » des émotions sur l'autre
 - Ton de la voix et langage non verbal
 - Sous entendus
 - Attaques directes
 - ✓ Ou un renfermement sur soi-même
 - Laisser faire l'autre sans être d'accord

Comment ça se passe en général...

- ✓ Un contexte générateur de stress ou de fatigue
- ✓ Une situation problème
- ✓ Une ou plusieurs personnes « déclenchées » : les émotions surgissent
 - ✓ Un « déversement » des émotions sur l'autre
 - Ton de la voix et langage non verbal
 - Sous entendus
 - Attaques directes
 - ✓ Ou un renfermement sur soi-même
 - Laisser faire l'autre sans être d'accord
 - ✓ Ou une protection de soi
 - S'en aller, éviter une personne...

Apprendre à réguler ses émotions

- Ne pas se laisser emporter par ses émotions,
 - Nécessaire équipement sur la régulation des émotions

Apprendre à réguler ses émotions

- Ne pas se laisser emporter par ses émotions,
 - Nécessaire équipement sur la régulation des émotions
 - Comprendre les différentes émotions, leurs manifestations, fonctions, pièges

Apprendre à réguler ses émotions

- Ne pas se laisser emporter par ses émotions,
 - Nécessaire équipement sur la régulation des émotions
 - Comprendre les différentes émotions, leurs manifestations, fonctions, pièges
 - Apprendre à apaiser ses propres émotions pour se centrer sur les besoins prioritaires dans la situation

Distinguer la personne du conflit

- Ce n'est pas la personne que je vais chercher à régler mais le conflit

L'autre et l'objet du conflit



Ma relation à l'autre

- Le problème n'est pas la personne. Quel est le (ou les) objet(s) de conflits ?

Communiquer de manière constructive : l'apport de la CNV

Repérer ce que Je perçois de la situation, Je ressens,
ce dont J'ai besoin dans cette situation

Et

Ecouter ce que l'autre perçoit de la situation, ce qu'il
ressent, ce dont il a besoin dans cette situation

AVANT de pouvoir trouver des solutions
satisfaisantes pour chacun

Communiquer de manière constructive : l'apport de la CNV

Alterner entre **EXPRESSION Honnête** et **ECOUTE Empathique**

Ce que Je perçois de la situation, Je ressens, ce dont J'ai besoin dans cette situation

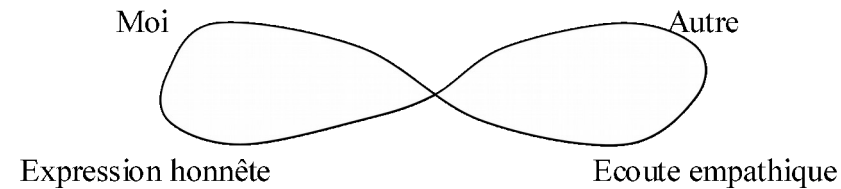
Et

Ce que l'autre perçoit de la situation, ce qu'il ressent, ce dont il a besoin dans cette situation

AVANT de pouvoir trouver des solutions satisfaisantes pour chacun

Communiquer de manière constructive : l'apport de la CNV

Alterner entre **EXPRESSION Honnête** et **ECOUTE Empathique**



Ce que Je perçois de la situation, Je ressens, ce dont J'ai besoin dans cette situation

Et

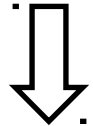
Ce que l'autre perçoit de la situation, ce qu'il ressent, ce dont il a besoin dans cette situation

AVANT de pouvoir trouver des solutions satisfaisantes pour chacun

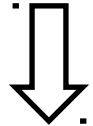
Communiquer de manière constructive : l'apport de la CNV

4 étapes

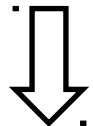
Les faits



Les ressentis

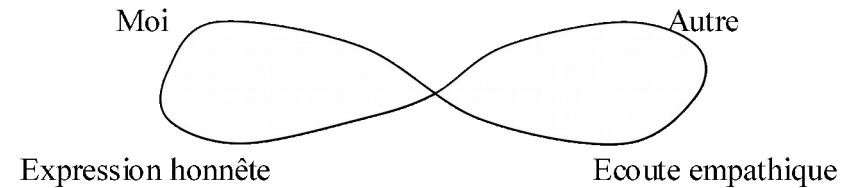


Les besoins



La demande

Alterner entre **EXPRESSION** Honnête et **ECOUTE** Empathique



Ce que Je perçois de la situation, Je ressens, ce dont J'ai besoin dans cette situation

Et

Ce que l'autre perçoit de la situation, ce qu'il ressent, ce dont il a besoin dans cette situation

AVANT de pouvoir trouver des solutions satisfaisantes pour chacun

4 repères développés ce matin

1. Connaître les 3 besoins fondamentaux de tout groupe humain
2. Distinguer les mots conflits, agressivité, violence, désaccords
3. Situer les différentes postures dans le conflit leurs atouts et pièges
4. Développer des repères sur la communication en cas de désaccords
 1. Repères sur les émotions
 2. Distinguer la personne du conflit
 3. Repères CNV

Merci de votre attention !



Bretagne ■ Normandie ■ Nord-Pas de Calais

Siège Administratif

IFMAN NORD-OUEST
26 rue Alfred Kastler
76130 MONT-ST-AIGNAN

Tél. : 02 35 32 73 10
nordouest@ifman.fr

Karine Gantois, Formatrice IFMAN

karine.gantois@ifman.fr

06 31 28 99 30

NORD-PAS DE CALAIS

23 rue Gosselet

59000 LILLE

Tél. : 06 31 28 99 30

nordpasdecalais@ifman.fr

www.ifman.fr