

Quelques règles de communication non-violente

Des principes de base de la communication non-violente et de l'écoute active, utiles aussi en réunion.

- Exprimer comment "je" me sens, sans critique ni jugement. La façon dont je me sens est réelle et ne peut être niée, contrairement aux intentions que j'attribue à l'autre, peut-être à tort.
- Recevoir les remarques avec empathie, sans sauter sur la défensive. Écouter attentivement les remarques jusqu'à la fin avant d'y répondre.
- Exprimer des observations, et pas des évaluations. C'est-à-dire, dire ce que je crois comprendre de ce que l'autre dit ou fait, et non pas ce que je crois que les actions de cette personne disent d'elle.
- Prendre conscience et assumer ce que je ressens après des observations, et les histoires qu'elles ont activées dans ma tête.
- Exprimer mes besoins/valeurs, mais sans demander à ce que les autres fassent quelque chose pour me faire me sentir mieux.
- Solliciter clairement des actions spécifiques et concrètes qui enrichiraient ma vie, sans l'exiger. Par exemple : « Quand j'entends .., je me sens .., parce que j'ai besoin / mes valeurs sont .., est-ce que tu serais d'accord pour...? »

A se rappeler particulièrement clairement en réunion :

- **J'écoute pour comprendre, pas pour répondre.** Dans une conversation (et a fortiori en réunion quand il y a une file de parole), on commence souvent déjà à préparer son intervention avant d'avoir fini d'écouter l'autre personne.
- **Je tourne ma langue dans ma bouche :** mon intervention va-t-elle apporter quelque chose ? Cela a-t-il déjà été dit ? J'essaie de parler utile et je pense au groupe et aux buts de la conversation.
- **Si j'ai tendance à beaucoup parler, je m'en rends compte,** et essaie de laisser plus parler les autres, sans avoir le besoin d'intervenir, corriger, préciser, reformuler, tant que ça n'est pas un ajout crucial.
- **Si je n'aie pas confiance dans ma légitimité à m'exprimer (« mais je ne suis qu'un.e... ») j'essaie de me forcer à le faire.** Mon opinion manque à la conversation. Me refuser le droit de parler à moi-même est politique : par extension c'est aussi juger que toutes les personnes comme moi qui « ne sont que des... » ne devraient pas participer.