

À la recherche du consensus dans le domaine de la planification communautaire globale
À partir de la Communication NonViolente (CNV)

Nos relations sont le terreau ET le moteur de nos projets

Quel est mon intention? Qu'est-ce que je souhaite vraiment par rapport à cette relation, ce projet?

- ✓ « *Connect before correct* » : créer une relation de qualité avec l'autre est un prérequis
- ✓ Vouloir aller rapidement aux solutions est périlleux
- ✓ Nos projets vont mieux fonctionner si nous avons du plaisir ensemble

L'empathie

Est-ce que je peux tenter d'identifier ce qui se vit derrière ce qui se dit?

- ✓ L'empathie est le plus grand des besoins humains
- ✓ C'est d'abord une qualité de présence, d'écoute silencieuse
- ✓ Une personne qui a besoin d'empathie ne peut pas m'entendre
- ✓ Empathie ≠ Sympathie, surenchérir, moraliser, conseiller

Nommer les faits est le premier moyen pour mieux se comprendre

Est-ce que je peux nommer les faits concrets de la situation?

- ✓ Observer sans évaluer est la plus grande forme d'intelligence
- ✓ Un fait n'est pas une interprétation, un jugement ou une évaluation

Nos émotions sont précieuses

Quel est le besoin de la personne qui s'exprime? Quel est le besoin que nous avons en commun?

- ✓ Derrière chaque émotion, il y a un besoin = les besoins sont à l'origine de nos émotions
- ✓ Les interprétations, jugements, critiques sont des expressions détournées de nos émotions

Nos besoins sont la clé du consensus

Comment pouvons-nous répondre au besoin identifié?

- ✓ Les besoins sont universels : tous les humains ont les mêmes besoins
- ✓ Les besoins sont intrinsèques : ils nous appartiennent à 100%
- ✓ Un besoin ne dépend pas d'une circonstance, d'un moyen ou d'une personne spécifique
(Ex : « *J'ai besoin que tu m'aides* » ≠ « *J'ai besoin d'aide. Est-ce que quelqu'un peut m'aider?* »)
- ✓ À chaque fois que quelqu'un agit ou parle, il tente de combler ses besoins

Il s'agit ensuite de passer à l'action

- ✓ Demande de reformulation : est-ce que l'autre a bien compris mon intention?
- ✓ Demande de connexion : est-ce que l'autre est à l'aise avec notre échange?
- ✓ Demande d'action : comment combler les besoins identifiés?