

Capsule 4 : 10 minutes pour une communication efficace avec l'assertivité et la communication non violente

(Vidéo de 10 minutes + Quizz 1 minute)

Introduction (1 minute) :

Bonjour à tous, je suis Habiba Dassouli, formatrice en développement personnel et professionnel. Bienvenue dans cette nouvelle capsule. Aujourd'hui, nous allons explorer l'univers de l'assertivité et de la communication non violente, deux compétences essentielles pour une communication efficace. En effet la qualité de notre communication a un impact direct sur nos relations, nous parlons alors d'intelligence relationnelle. Je vous invite donc à travers cette vidéo à explorer ces outils puissants et à découvrir quelques exemples, qui je le pense, pourront vous servir comme base pour une pratique au quotidien.

****Partie 1 : Qu'est-ce-que l'assertivité (2 minutes)**

L'assertivité, c'est l'art d'exprimer ses pensées, ses sentiments et ses besoins de manière directe, honnête et respectueuse. C'est trouver l'équilibre entre l'agressivité et la passivité. L'assertivité représente la capacité à s'affirmer sans chercher à dominer. Elle nécessite une bonne base d'estime de soi et de confiance en soi pour installer une relation basée sur le respect de l'autre et de ses émotions. Si le mot assertivité n'est pas très connu dans la langue française, c'est qu'en réalité l'assertivité vient du mot anglais « assertiveness » qui vient lui du verbe « to assert », ie défendre son opinion et ses droits dans le respect de l'autre. En réalité, l'assertivité c'est l'art de communiquer nos idées, nos sentiments ou de défendre nos droits sans offenser ou heurter l'autre.

****Partie 2 : L'importance de l'assertivité (2 minutes)**

Pourquoi l'assertivité est-elle si importante ? Parce qu'elle nous permet de nous affirmer tout en respectant les droits et les sentiments des autres. Elle est la clé de relations saines et équilibrées.

S'approprier l'art d'être assertif c'est apprendre à gérer ses émotions pour trouver un juste milieu entre l'agressivité et la passivité. Etre assertif augmente la confiance et l'estime de soi. En plus de cela :

- L'assertivité améliore l'image de soi au niveau professionnel et social.
- L'assertivité génère un bien être-émotionnel.
- Etre assertif permet d'économiser son énergie.
- L'assertivité permet d'installer un cadre de respect pour pouvoir installer une relation de travail saine et -un cadre de travail sans stress.

Comment ça marche ?

1-Des techniques verbales :

Le disque rayé : c'est la méthode qui consiste à répéter ce que l'on veut ou attend de l'autre personne.

Le « fogging » : c'est savoir isoler dans le discours le point sur lequel on peut trouver un accord positif et le point de discordance.

2-Une attitude

Utiliser des expressions d'estime et respect de l'autre. Un regard franc, un visage souriant.

Savoir accepter une critique en montrant sa capacité à corriger son erreur.

3-Une posture

Une voix calme

Les bras ouverts

Un débit de paroles correctes

****Partie 3 : Communiquer sans violence c'est quoi ? Comment la pratiquer et quelles sont les erreurs à éviter ? (3 minutes)**

Passons maintenant à la communication non violente. La communication non violente est une méthode de communication qui vise à créer une connexion empathique avec les autres. Elle implique l'expression honnête de nos propres besoins et l'écoute empathique des besoins des autres.

Comment pratiquer la communication non violente au quotidien ? Voici quelques conseils :

- Observez sans juger
- Identifiez et exprimez vos émotions
- Soyez responsable de vos émotions
- Formulez des demandes raisonnables
- Soyez attentif à votre critique intérieure

Quelles sont les erreurs à éviter

Il y a plusieurs erreurs courantes que les gens font en communication non violente. Par exemple :

- Les jugements moralisateurs
- Les comparaisons
- Le refus de responsabilité
- Exiger plutôt que demander
- Utiliser des récompenses et des punitions pour manipuler le comportement des autres

****Partie 4 : Pratiquons à travers quelques exemples (2 minutes)**

Maintenant, passons à la pratique. Je vais vous donner quelques exemples de communication assertive et non violente. Ensuite, je vous proposerai quelques exercices pour pratiquer ces compétences.

Exemples d'utilisation ou de situation pour utiliser la communication non violente:

Voici quelques situations où vous pouvez appliquer la CNV:

- Pour aborder des sujets délicats
- Pour dire non ou établir des limites
- Pour contredire ou rétablir la vérité
- Pour clarifier des malentendus ou restaurer le dialogue après un conflit
- Pour comprendre le comportement des autres

Exemple : Quand quelqu'un arrive en retard au lieu de lui dire : « Tu es toujours en retard, ce n'est plus acceptable ! ». On peut lui dire en mode CNV: "Quand tu arrives en retard, je me sens inquiet et négligé. J'ai besoin de me sentir en sécurité et de savoir que nous pouvons compter l'un sur l'autre".

Autre exemple : Quand quelqu'un élève la voix sur vous. Au lieu de lui dire « Pourquoi tu me cries dessus ? ». On peut utiliser la CNV pour lui dire: "Je comprends que tu sois contrarié, mais je n'accepte pas que tu élèves la voix sur moi. Je le vis comme un manque de respect !".

****Conclusion (1 minute)**

En conclusion, l'assertivité et la communication non violente sont deux compétences essentielles pour une communication efficace. En les pratiquants, nous pouvons améliorer nos

relations et notre bien-être. Être assertif augmente la confiance et l'estime de soi. On peut donc retenir que :

- L'assertivité améliore l'image de soi au niveau professionnel et social.
- L'assertivité génère un bien être-émotionnel.
- Être assertif permet d'économiser son énergie.
- L'assertivité permet d'installer un cadre de respect pour pouvoir installer une relation de travail saine et un cadre de travail sans stress.

Pour conclure, Il est important de reconnaître ces erreurs et de travailler à les éviter pour améliorer notre communication avec les autres. En apprenant à éviter ces erreurs, nous pouvons créer une communication plus respectueuse et empathique.

N'OUBLIEZ PAS DE REpondre AU QUIZZ D'UNE MINUTE EN FIN DE CETTE VIDEO.

A LA PROCHAINE !