



www.groupeconscientia.com

☎ 418-694-4096 (Québec)

☎ 514-528-9684 (Montréal)

Qu'est ce que la communication consciente fondée sur l'approche en « communication non violente » de Marshall Rosenberg ?

La communication consciente est une démarche concrète qui permet d'aborder et résoudre des situations complexes en favorisant la synergie entre les individus et la cohérence dans l'action. C'est un chemin de cohérence et de lucidité qui est proposé qui génère une communication de qualité avec soi et entre soi et les autres. Un processus en quatre points très simple dans son principe et en même temps complexe et puissant pour améliorer radicalement et rendre authentique notre relation à soi et aux autres.

Les quatre étapes du processus :

1. D'abord par une **OBSERVATION** précise de la situation, du contexte.
2. La deuxième étape consiste à distinguer les **SENTIMENTS**, les émotions des jugements et des interprétations et faire émerger par une prise de conscience fine quels sont les sentiments et les émotions qui sont stimulés.
3. Ensuite on apprend à être attentifs aux **BESOINS** qui sont révélés.
4. Ce processus enfin nous apprend à exprimer ce que nous désirons sans susciter l'hostilité : la **DEMANDE**.

- La communication consciente est utilisée pour améliorer les relations interindividuelles ainsi que dans les groupes en cas de gestion de situation conflictuelle et de médiation.
- Elle aide à sortir du cercle vicieux de la colère, de la vengeance, de la recherche de bouc émissaire. Elle permet de reprendre toute la responsabilité de ses actes.
- Elle a le pouvoir de surmonter le sentiment d'impuissance et de résignation qui entraîne souvent la colère ou la dépression.

La communication consciente **permet de renforcer:**

1. la capacité à formuler des observations claires, précises, dénuées de jugement ;
2. la capacité à évaluer sans dénigrer, injurier ou chercher à offenser ;
3. la capacité de demander la coopération et le soutien de façon explicite mais sans exigence ;
4. la capacité de comprendre les sentiments et les besoins qui nous animent et ceux qui sont exprimés dans les messages que nous percevons (qu'ils nous soient ou non destinés) ;
5. la capacité à résoudre des conflits avec des personnes dont les stratégies sont en contradiction avec les nôtres ;
6. notre pouvoir d'agir avec une conscience plus aiguë de la responsabilité de nos actes et de faciliter la prise de décision ;
7. notre capacité à utiliser la créativité pour trouver des solutions au service de la vie ;
8. notre capacité à mener des médiations entre des parties en conflit.