

Gwenaël – Formateur et Médiateur CNV

18 juin 2018



La C.N.V bisounours ou pas bisounours ?

Bonjour Gwenaël,

Bébé au Naturel a fait appel à toi il y a 1 an ½ maintenant. Tu intervies auprès d'une vingtaine de personnes au sein de l'entreprise. Toutes ces personnes te rencontrent sur la base du volontariat, une fois par trimestre pour échanger et participer à tes ateliers C.N.V.

Dis-nous, en 3 mots, c'est quoi la CNV exactement ?

La Communication Non Violente c'est un art de vivre en harmonie avec soi et avec les autres. C'est-à-dire, un processus de communication qui permet d'entrer en lien authentique avec soi et les autres, créer et nourrir des relations basées sur la responsabilité, la confiance, l'authenticité et l'humanité de chacun d'entre nous.

Comment vis-tu tes interventions au sein de l'entreprise ? Est-ce aussi enrichissant pour toi que ça l'est pour nous?

J'aime beaucoup intervenir au sein de Bébé Au Naturel. Je suis heureux d'intervenir au sein d'une entreprise qui essaye d'agir pour être en cohérence entre ses valeurs et ses actes. D'intervenir sur demande et organisation d'une salarié et non pas d'une demande de la direction d'une entreprise cela me plaît. Ensuite, j'apprends aussi beaucoup sur la manière de transmettre la Communication Non Violente en entreprise, sur l'organisation, l'aspect logistique. Et les contacts humains que j'ai établis ici me nourrissent intérieurement. Je suis heureux de voir des personnes qui partagent certaines de mes valeurs, je me sens accueillis à chaque fois que je viens ici. J'ai établis un lien avec certains d'entre vous et cela donne du sens à mon action.



Quels sont les atouts de la communication bienveillante en entreprise selon toi ?

Pour moi, les atouts de la CNV au travail c'est de développer des relations basées sur la coopération, l'authenticité et le partage sincère de qui nous sommes. Créer et nourrir des relations responsables, dans lesquelles chacun est libre de dire oui ou non, de participer, de dépasser les différends du quotidien avec créativité et apprentissage pour chacun. L'idée c'est de pouvoir développer des relations basées sur la confiance et ainsi travailler avec des personnes qui se sentent chaque jour libre ; libre de coopérer à tel ou tel projet, à tel ou tel moment, ... Je trouve que cela nous nourrit chacun intérieurement, par le sentiment de contribuer les

uns aux autres à des valeurs communes.

La CNV peut nous aider en entreprise à poser le pourquoi nous coopérons ensemble, pour quoi nous œuvrons ensemble chaque jour. La CNV peut nous aider à définir nos valeurs communes.

Voudrais-tu bien nous donner quelques principes pour une communication efficace ?

Écouter ce qui se passe pour soi. Se demander régulièrement, comment je vais là maintenant ? Comment je me sens ?

S'interroger sur ce qui nous motive à agir ? A quel besoin je réponds lorsque je réponds oui à telle ou telle demande ?

Déjà se connaître pour mieux s'exprimer avec les autres et développer notre propre responsabilité ?

Écouter nos sensations et nos émotions / sentiments. Ce sont des indicateurs de notre état intérieur et de nos besoins satisfaits ou non.

Pour certains, la CVN c'est un peu le monde des Bisounours, il n'y a pas de cris, pas de disputes, tout le monde s'aime...

Confirmes-tu bien que finalement la Communication Bienveillante c'est avant tout mieux communiquer pour mieux réussir ensemble...dans nos désaccords ?!

La CNV c'est avant tout une authenticité. Donc être en accord avec soi et construire avec les autres. Je ne connais pas les solutions qui vont émerger des échanges, dialogues avec les autres, mais je peux nourrir ces échanges à partir de mes besoins, de ce qui est important pour moi et ainsi être en accord avec moi pour construire une solution qui me convient et avec le souci que cette dernière convienne aussi à mon interlocuteur.

Donc la CNV ce n'est pas Bisounours, c'est être authentique et bienveillant avec soi et les autres. Prendre soin de moi et de mes relations

avec les autres. Et de ce fait, oui, réussir ensemble dans nos désaccords. Marshall Rosenberg (le créateur de la CNV) disait : « La connexion avant le résultat. » C'est-à-dire, d'abord penser à quel type de relation je veux établir avant de penser à la solution. Premièrement établir la connexion entre nous pour ensuite avancer vers une solution qui satisfera chacun.

La question est souvent posée : Est-ce qu'on peut appliquer à la maison ce qu'on apprend lors des ateliers de Communication Bienveillante au sein de l'entreprise ?

Il s'agit d'un processus de relation avec soi et les autres, donc c'est applicable en tout lieu, avec tout le monde. C'est avant tout une manière d'être, de vivre.

Une petite citation pour la fin :

« Ce sont le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant. » **Marshall B. Rosenberg**

Si vous souhaitez contacter Gwenaël, n'hésitez pas à vous rendre sur son site www.ccom-formation.fr

