

Formation « développer une posture relationnelle consciente »



Formation « développer une posture relationnelle consciente »

Présentation

Quoi ?

Ateliers & formations

- Trouver ses ressources internes ➤ **Se comprendre**
- Etablir une relation consciente ➤ **Communiquer**
- Etre créatif face aux contraintes ➤ **Créer**

Comment je fonctionne

Estime de soi

Comment fonctionne l'autre

Empathie

Comment on communique

Compréhension mutuelle

Comment mettre en oeuvre sa créativité

Confiance

Pour quoi ?

Pour se sentir :

- serein
- confiant
- solidaire
- autonome
- capable

Par qui ?

Christine Beau
Accompagnante,
animatrice et formatrice

Pour qui ?

- Enfants ➤ pour grandir avec ces compétences
- Adultes et professionnels ➤ pour une relation équilibrée en charge de publics dépendants
- Professionnels en équipe ➤ pour un co-travail en souplesse

Formation « développer une posture relationnelle consciente »

Plan général

Jour 1

La posture
Les attitudes facilitantes
Communiquer
Ecouter

Jour 2

Conscience de soi :
Motivations
Valeur
Besoins
Intentions
Emotions
Le corps
Responsabilité relationnelle

Jour 3

Posture suite
Outils complémentaires
La valorisation
Les rôles
Les comparaisons
Exercices d'écoute
Echange de pratique

Formation « développer une posture relationnelle consciente »

But

Le but de cette formation est que vous puissiez instaurer une relation de confiance avec vos élèves.

- Libre expression
- Autorisation à penser par soi-même
- Une relation qui ne se teste pas constamment
- Possibilité de faire des erreurs
- Assurance d'un vrai soutien (accueil de la parole, accompagnement vers les solutions de l'élève)

Objectifs

Cette formation devrait vous permettre de faire le point :

- sur ce que vous faites déjà
- sur ce qui vous manque
- sur ce que vous pouvez améliorer

D'explorer et faire vôtre :

- une clarification théorique
- des outils

Tout ce qui est proposé ici peut être transposé dans une salle de cours et expérimenté avec vos élèves.

Formation « développer une posture relationnelle consciente »

Définition

Posture > Attitude, situation où se tient le corps ; Comportement ; conduite. (notion de spatialité **(juste distance)**) ; État où est quelqu'un par rapport à sa situation morale ou sociale.

Relation > Du latin relatio (« récit, **narration** »).

Interaction, liaison, entre personnes. Lien, rapport d'une chose à une autre.

Connexion, opération mutuelles entre personnes ou groupes.

Rapport : rattacher une chose a une autre », « par une relation logique »).

Consciente > Qui a la conscience, la connaissance intime et, par conséquent, la **responsabilité** de ce qu'il fait.

> **Pas de norme** de ce que doit être la relation

> modelage en fonction de ce qu'on est, ce qu'on veut etc.

> **développer** parce qu'on a déjà des compétences !

Formation « développer une posture relationnelle consciente »

Intentions

Expérimenter des situations, des attitudes, des postures,
Questionner sur les pratiques,
Trouver votre propre chemin

Présentations

Prénom

Matière, établissement

Ce dont j'ai besoin pour me sentir en sécurité dans un groupe.

Une chose que j'aime dans mon métier

Une chose que je déteste dans mon métier

Approche de la théorie rogéienne

Qui est Carl Rogers ?

Psychologue américain né en 1902, mort en 1987

Etude d'agronomie et c'est de là qu'il a acquis la conviction de l'importance d'un environnement positif sur la croissance

Etude de théologie où il acquiert la conviction que l'on peut pas imposer ses doctrines aux autres pour améliorer leur vie

Étude de psychologie et travail avec les enfants, il élabore une nouvelle conception dont le but n'est pas de résoudre les problèmes mais d'aider à grandir

Envisagé en 1987 année de sa mort pour le prix nobel de la paix pour l'ensemble des ses travaux sur la famille, l'enseignement, la vie sociale et politique (résolution de conflits internationaux)

Cette formation s'appuie sur les postulats de Carl Rogers, à la base de la relation d'aide

- Tout être humain (dans un contexte harmonieux) est **bon, social et créatif**, tous les hommes ont une orientation positive (tendance actualisante) tendant vers la maturité et la socialisation
 - Quel que soit le comportement d'une personne **il a du sens pour elle**
 - Toute personne est **capable de changement**, la vie est un processus de changement en perpétuel devenir
 - Le moteur du changement est l'**acceptation de ce qui est**
- > Vision résolument humaniste et optimiste de l'être humain

Bien plus que des concepts à appliquer, l'approche rogérienne implique un savoir-faire mais surtout un savoir-être

Approche de la théorie rogérianne

Approche Centrée sur la Personne

méthode de psychothérapie et de relation d'aide créée par le psychologue nord-américain Carl Rogers.

Cette approche est dans le courant de la psychologie humaniste-existentielle.

vision positive de l'être humain

l'anti-déterminisme

l'importance accordée à la liberté

- ♦ le choix
- ♦ l'intention
- ♦ les valeurs
- ♦ la responsabilité
- ♦ l'orientation vers la prise en compte du monde expérientiel unique de chaque individu

l'approche centrée sur la personne va se centrer sur ce que vit la personne et non sur les faits

Approche de la théorie rogérienne

L'empowerment, ou parfois autonomisation, est l'octroi de davantage de pouvoir aux individus ou aux groupes pour agir sur les conditions sociales, économiques, politiques ou écologiques auxquelles ils sont confrontés.

Le concept est né au début du XXe siècle aux États-Unis dans un contexte de lutte. Conçu alors comme gain de pouvoir face à un groupe dominant, le concept peu à peu a été utilisé dans une vision plus large, proche de celle de la participation.

Carl Rogers emploie ce mot dans le sens de croissance personnelle selon trois axes :

- Etre conscient de soi
- Assumer d'être soi
- Etre responsable de soi

Approche de la théorie rogéienne

Empowerment :

Quelqu'un vous manque : Appelez !

Vous voulez voir du monde : Invitez !

Vous voulez être compris : Expliquez !

Vous avez des questions : Demandez !

Vous n'aimez pas : Dites-le !

Vous aimez : Déclarez-le !

Vous voulez quelque chose : Réclamez !

Vous aimez quelqu'un : Dites-le lui !

Voir : sortir du triangle de Karpman, journée 2

Approche de la théorie rogérienne

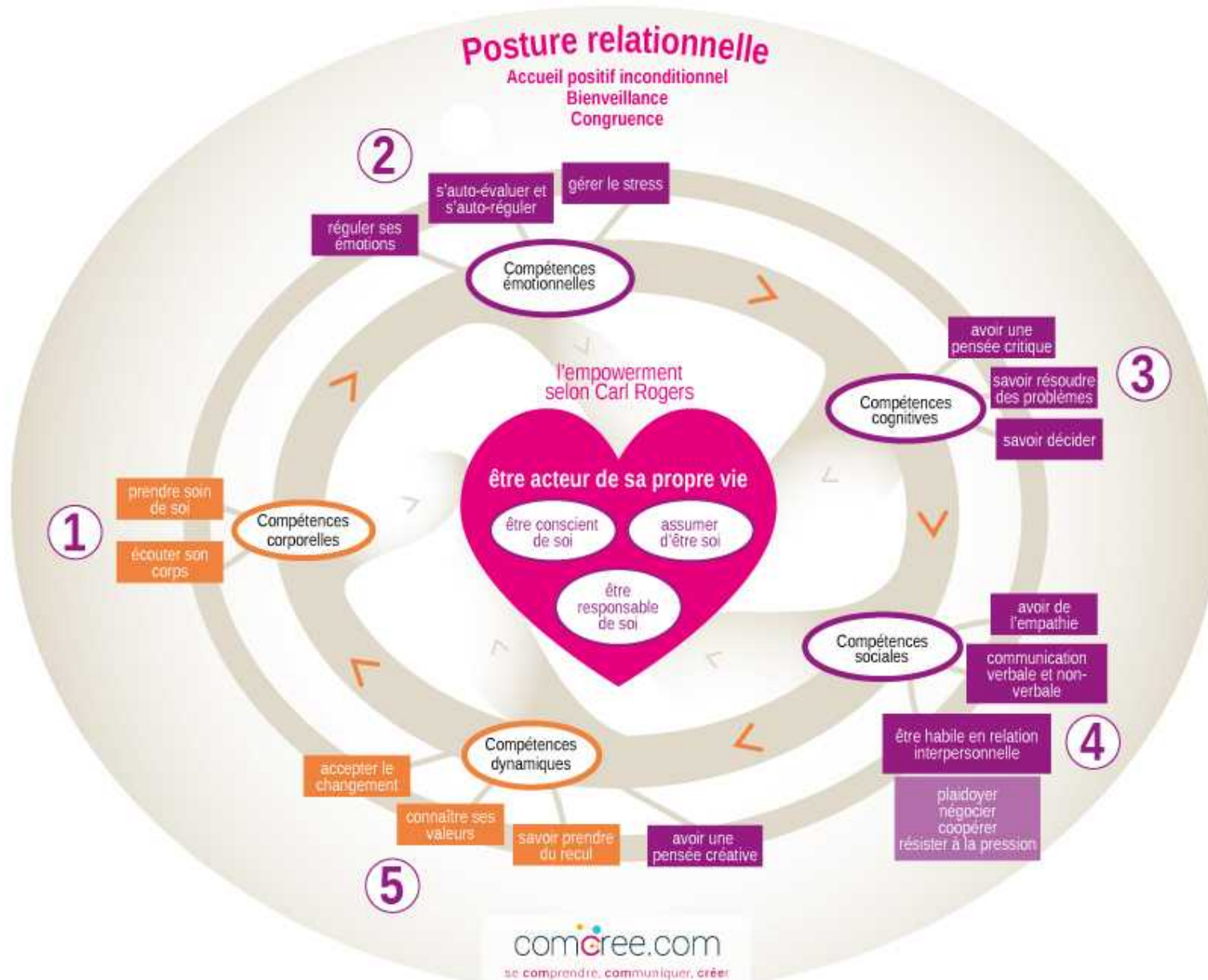
Les deux notions importantes

La relation d'aide : « relation dans laquelle un des deux protagonistes cherche à favoriser chez l'autre la croissance, la maturité, un meilleur fonctionnement et une plus grande capacité à affronter la vie » (thérapeute, parents, enseignants)

L'écoute active : c'est une démarche pour acquérir une posture et une attitude afin de prêter attention à la parole de l'autre

Favoriser ainsi la parole permet à la personne écoutée de prendre conscience de ce qui se joue pour elle et d'agir en conséquence (empowerment)

Compétences psychosociales



Compétences psychosociales

« Comprenez-moi bien : je ne m'oppose pas à ce qu'un enfant soit poli, soigné et instruit.

La question cruciale est pour moi la suivante : Quelles méthodes a-t-on utilisées pour parvenir à ces fins ?

S'il s'agit d'insultes, d'attaques ou de menaces alors on peut être certain qu'on a aussi enseigné à cet enfant à insulter, attaquer, menacer et plier sous la menace.

Si d'un autre côté, on utilise des méthodes qui sont humanisantes alors on enseigne quelque chose de beaucoup plus important qu'une série de vertus isolées.

On montre à l'enfant comment être une personne, un être humain qui peut conduire sa vie avec force et dignité. »

Haim Ginott initiateur des « ateliers des parents »

La place du corps

L'occident traditionnellement sépare la pensée du corps. Ce n'est pas le cas dans d'autres cultures.

Envisager la personne dans son intégralité va développer sa conscience de soi.

La mise en corps permet de créer les connexions cérébrales en jeu dans la reconnaissance des émotions.

La plupart des enfants sont kinesthésiques (il semble que ça se perde avec des années d'étude en position assise immobile) cette prise en considération va les aider à canaliser leur énergie.

La mise en corps permet de s'adresser à la personne entière et pas qu'à son cerveau.

Elle crée des conditions d'écoute et de calme nécessaires au bon déroulement d'un cours, d'un Cercle...

Trois axes :

Respiration

Mobilité

Ancrage/Centrage

Lorsqu'on écoute quelqu'un qu'est-ce qu'on écoute?

Nous avons 3 manières d'exprimer qui on est au monde :

la parole, le corps, le comportement

Lorsque nous écoutons quelqu'un, nous prenons en compte 3 façons

- **Ce qu'il dit**
- **Ce qu'il ne dit pas** : communication non verbale qui vous donne des indications sur ce qu'il ressent, ce qui ne se dit pas est porteur d'un message.
> ce n'est pas à interpréter mais à clarifier !

Lorsque nous écoutons nous devons aussi prendre en compte :

- **Soi même** : (caisse de résonance) quand on écoute quelqu'un, il faut percevoir ce que ses propos ou sa personne éveillent en nous : colère, agacement...
On s'écoute soi-même pour que le ressenti ne vienne pas influencer la relation de neutralité bienveillante

Jeu d'écoute

En binômes

Racontez une expérience relationnelle positive dans votre travail

Consigne :

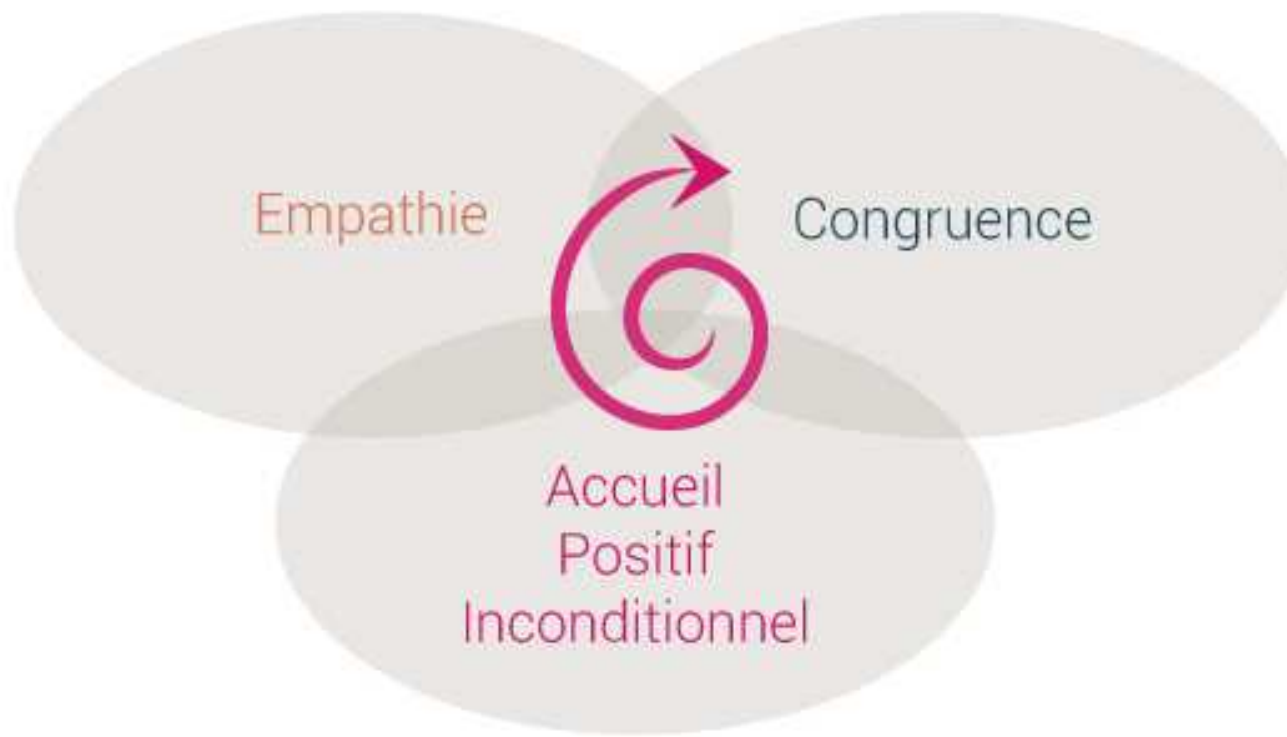
L'écouter doit rien dire verbalement. Il est présent et disponible

L'écouter expérimente de s'exprimer sans interférence

Qu'est-ce que les deux positions ont suscité chez vous ?

Les trois principes de l'écoute active

Les 3 attitudes d'écoute



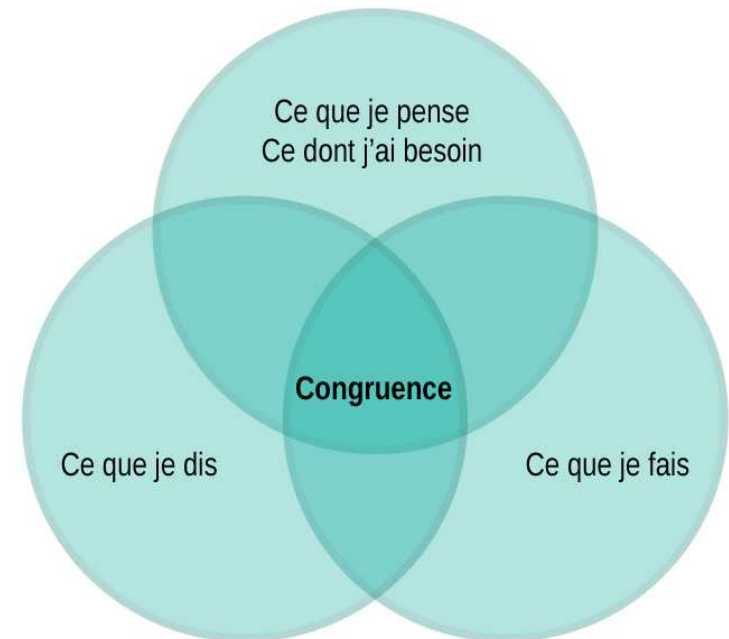
Les trois principes de l'écoute active

La Congruence

Authenticité, mettre en correspondance exacte ce que nous ressentons, pensons en notre intérieur et ce que nous montrons, exprimons à l'extérieur à un instant T.

- On est en capacité de communiquer les sentiments que l'on ressent
- Etre honnête, se connaître.
- Quand on s'accepte comme on est vraiment, on peut alors changer.
- L'acceptation permet d'élaborer des stratégies.
(La non-acceptation en niant le problème empêche sa résolution)

La congruence est perçue comme sécurisante et aidante même dans un désaccord.



Les trois principes de l'écoute active

L'empathie

Définition : L'empathie est la reconnaissance et la compréhension des sentiments et des émotions de l'autre

Etre empathique c'est être :

Non-directif : on ne parle pas à la place de la personne

Comprendre : processus de clarification pour **mesurer** ce que vit l'autre

Dans le non jugement, ni l'analyse

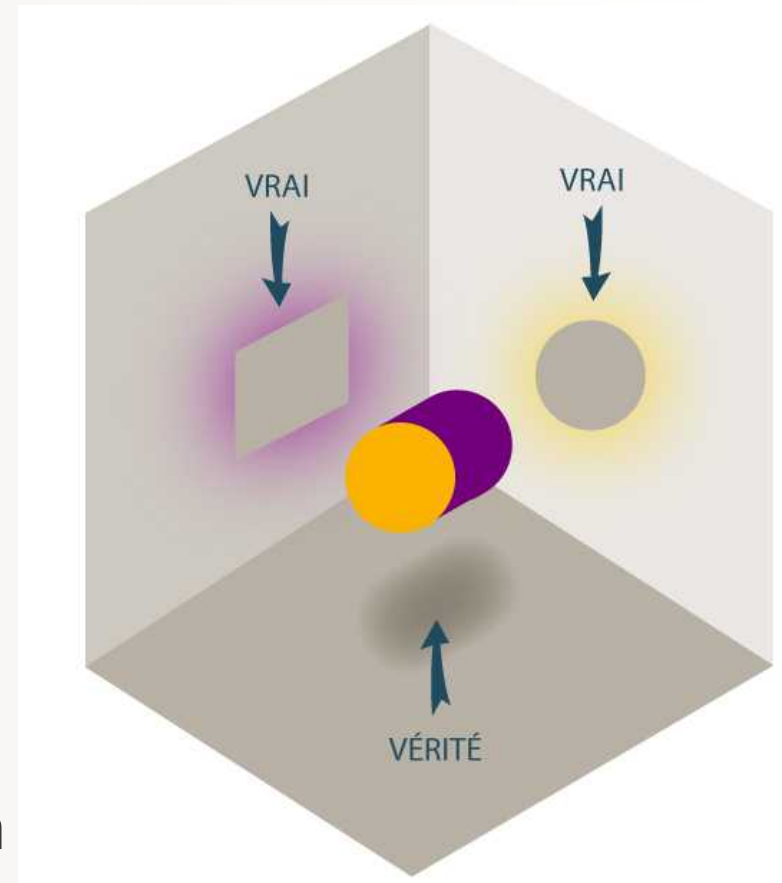
Les trois principes de l'écoute active

Le Regard positif inconditionnel

Attitude chaleureuse, positive et réceptive
(ce que vit la personne est légitime)

- Ce qui valorise une personne, c'est reconnaître ce qu'elle est et voir en elle les ressources qu'elle ne voit pas.
- Toute personne a droit au respect
- Tout ce que vit une personne a du sens pour elle.
- Toute personne est capable de changement, de se développer

Expérience de Jakobson sur l'effet pygmalion



Applications

Effet pygmalion.

L'effet Pygmalion est une prophétie autoréalisatrice

→ amélioration des performances d'un sujet, fonction du degré de croyance en sa réussite venant d'une autorité ou de son environnement.

→ croire en la réussite de quelqu'un améliore ainsi ses probabilités de succès.

Rosenthal et Jacobson ont fait croire à des enseignants que certains élèves de leur classe avaient une forte probabilité de faire des progrès importants durant l'année «les prometteurs». En fait, ces élèves avaient été sélectionnés au hasard, et ils ne présentaient pas de différence particulière avec les autres élèves de la classe.

Pourtant, à la fin de l'année scolaire, le QI «des prometteurs» était plus élevé que celui des autres enfants.

En progressant au niveau du QI, ils avaient confirmé les fortes espérances placées en eux.

La prophétie s'est accomplie : « effet Pygmalion ».

Cette étude compte parmi celles qui ont suscité le plus de controverse (difficulté à accepter notre propre partialité) mais les expérimentations supplémentaires ont confirmé l'effet.

L'anti effet Pygmalion (prophétie d'échec) fonctionne aussi et s'appelle l'effet Golem

Interprétation de cette expérience :

Les comportements, l'attitude et la façon de faire passer l'information influencent les performances du groupe

Cet effet ne se produit pas uniquement dans le cadre scolaire, mais à chaque fois que des évaluations et des attentes entrent en jeu.

De plus, certains déterminants de l'effet Pygmalion sont non conscients et passent par la détection d'indices non verbaux.

(langage du corps, temps d'attention ou de réponse...)

Processus non conscients.

Toutefois, savoir son existence permet de limiter les effets par le développement de la posture Rogerienne par exemple

Impuissance apprise

<https://www.youtube.com/watch?v=j9I95BJsINc>

La non capacité à résoudre un problème annoncé comme simple augmente le stress et bloque le cerveau.

La comparaison avec l'environnement (est-ce que les autres y arrivent ?) est permanente et consolide l'effet.

A très court terme, l'impuissance coupe la motivation :
“ à quoi bon ?! ”

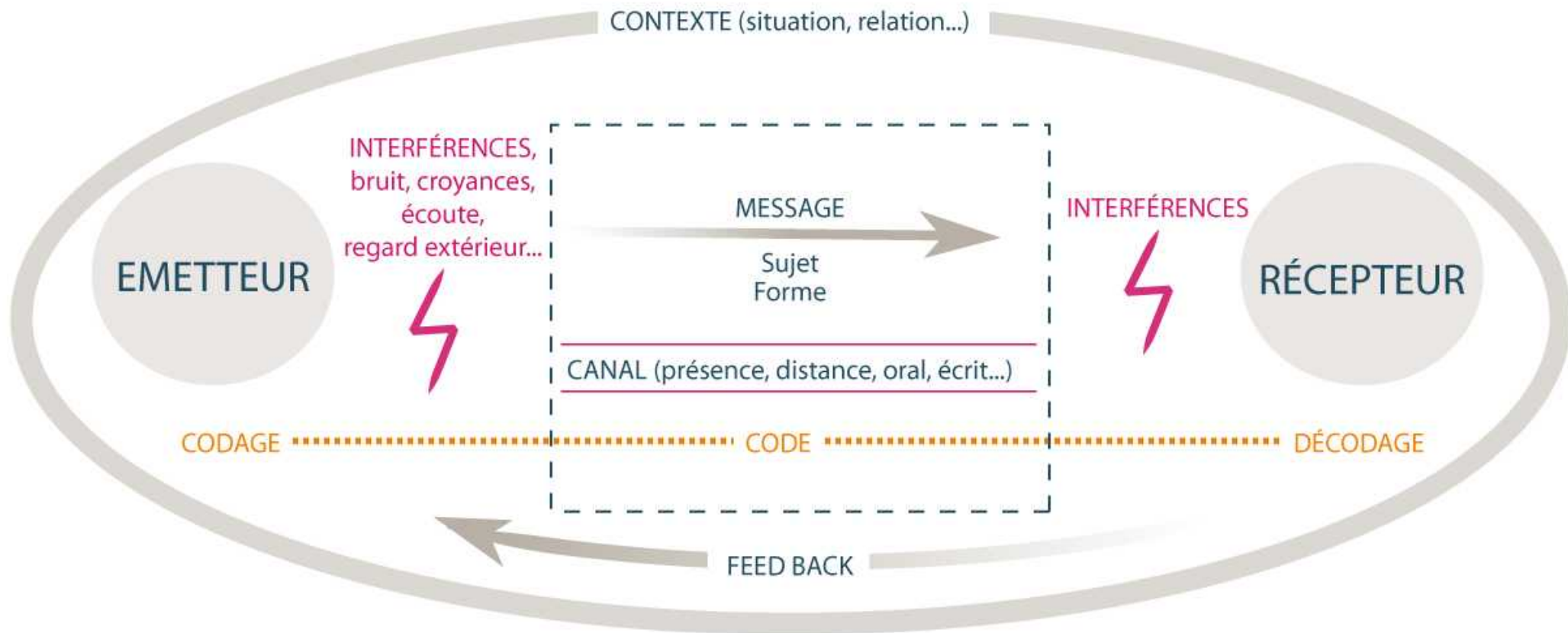
Conclusion

Notre attitude est cruciale dans la relation d'aide même si elle n'est pas seule à agir dans la relation. (facteurs personnels, culturels, sociaux...)

Techniques d'écoute de PORTER

«Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous entendez, ce que vous croyez comprendre, ce que vous voulez comprendre et ce que vous comprenez, il y a au moins huit possibilités pour que nous ne nous entendions pas »

La communication



Qui est Porter ?

Elias Porter (1914-1987) psychologue se situe dans le courant de la Non-directivité de Carl Rogers.

Son modèle des 5 comportements (1950) a été complété par d'autres auteurs : André de Peretti, Roger Mucchielli, Max Pagès. Porter établit une typologie des réponses possibles qui permet de distinguer:

- 5 attitudes d'écoute spontanées qui freinent la communication
- 1 **non spontanée**, écoute active qui la favorise

**L'écoute active c'est s'entraîner à sortir de la spontanéité...
pour en développer une autre !**

1. Le jugement

L'écouter exprime une opinion voir un jugement :

« c'est bien de ... ».

C'est une posture morale qui dit si l'attitude de la personne est bonne ou mauvaise.

Les jugements réduisent l'autonomie et enferment l'écouter dans un sentiment d'infériorité

> attitude de rébellion ou de soumission

Le conseil

« yaka ,taka ,yapuka »

Donner notre solution à l'autre

« moi à ta place je ferais.... »

- Baisse de l'estime de soi
- Dévalorisation
- Infantilisation

3. Interprétation

C'est faire des hypothèses, des suppositions selon des grilles de lecture qui ne sont pas celles de l'écouté.

L'écouté ne reconnaît pas le contenu de son message.

> Sentiment d'infériorité, baisse de l'estime de soi

La description

L'habileté « description » est la plus simple et une des plus efficaces en toute situation :

Comment je décrirais ce que je vois (et non ce que je vis, ce que je comprends...)

> permet une distanciation et une objectivation de la situation

Jeu

1. Qu'est-ce que je vois ?

Décrivez ces images le plus objectivement possible.

Arrivez-vous à vous mettre d'accord avec les autres membres du groupe ?

2. Qu'est-ce qu'il se passe ?

Donnez votre interprétation de la situation.

Comparez avec votre entourage

4. Soutien consolation

« ce n'est pas grave, vous vous en sortirez »

Le but est de rassurer en minimisant le problème.

Cela peut être compris comme une marque de bienveillance mais implique que le comportement de l'écouté n'est pas justifié.

Sentiment de ne pas être compris, énervement

5. Enquête

On pose souvent des questions pour briser le silence En fait, il s'agit de poser des questions qui sont justifiées, qui ont un sens pour nous.

- Peut-être perçu comme une situation d'interrogatoire et susciter une réaction de défense (inhibition, fuite, fermeture au dialogue, etc.).
- Peut être ressenti comme un jugement implicite de la part de l'écouté.

La reformulation

- refléter fidèlement ce qui est entendu et compris, sans approbation ni critique ni interprétation, pour s'assurer auprès de l'écouté que c'est bien cela qu'il exprime.

L'écouté doit se reconnaître dans ce que nous disons.

- Nous avons tendance à penser que nous partageons nos représentations sociales et nos valeurs avec notre entourage.

L'écoute active par la clarification permet de réajuster notre compréhension

JEU système de valeurs

On a vu qu'on n'a pas besoin de poser de questions pour que la personne développe ce qu'elle a à dire

La personne a besoin la plupart du temps d'être écoutée jusqu'au bout
> importance de la **disponibilité et du tempo**

S'il y a question, c'est pour comprendre le référentiel de l'autre sur des mots trop vagues.

Le faire préciser va l'emmener plus loin dans son expression

**Attention ! Il n'y a pas besoin de comprendre les faits !!
On ne cherche pas de solutions !!**

Le but est :

de **mesurer** l'ampleur du problème
d'amener la personne à avoir une **image claire** de ce qu'elle vit
pour qu'elle trouve **ses** solutions

Ecoute active

- ce n'est pas une attitude spontanée, se travaille et demande d'acquérir une certaine technique

C'est une posture qui doit inclure de :

- Exclure ses propres idées préconçues et toute tentative d'interprétation,
- Adopter une attitude physique de disponibilité,
- Laisser autrui s'exprimer sans l'interrompre,
- Questionner par des questions ouvertes,
- Inciter à préciser le cours de sa pensée, lorsqu'elle est imprécise ou trop générale,
- Donner de nombreux signes visuels et verbaux d'intérêt,
- Reformuler ses propos avec ses propres termes, puis avec les nôtres,
- Pratiquer des silences,
- Témoigner de l'empathie, et confirmer notre bonne compréhension.
- Rester neutre et bienveillant.

Eviter les pourquoi et rester sur le vécu de la personne

Conclusion

L'écoutant doit éviter tous les pièges

« Ne pas être un filtre déformant, qui n'entend le discours de l'autre que partiellement ou avec partialité, mais plutôt **un miroir qui renvoie fidèlement** sans rien ajouter ni retrancher ».

«Car tel est un des paradoxes de l'écoute, non pas argumenter autour du discours de celui qu'on écoute, mais **respecter fidèlement le sens de ses dires et lui fournir ainsi l'occasion de se sentir rejoint au coeur même de sa pensée** et de son expression.»

Jean Artaud (Attitude, écoute et techniques)

Retour sur la journée

Que retenez-vous d'aujourd'hui ?

Qu'est-ce que vous avez appris aujourd'hui ?

Quelles questions ?

Pour la prochaine fois :

Observez comment vous répondez aux expressions de votre entourage.

Utilisez-vous un ou plusieurs des freins rencontrés aujourd'hui ?

Notez par écrit quelques exemples

Voyez-vous déjà ce que vous auriez pu répondre dans le sens d'une réponse empathique ?

Si oui notez-le par écrit afin d'être précis

Quelles questions cela vous pose-t-il ?

Plan jour 02

Conscience de soi :

Emotions

Expression

Besoins

Se comprendre

Ecoute

Mise en corps

Argumentaire

Le corps est notre premier outil d'information sur notre environnement mais aussi sur nous-mêmes. C'est lui qui perçoit les mouvements intérieurs et extérieurs.

En occident nous avons développé l'intellect souvent en opposition et au détriment du corporel. Cette intelligence corporelle est pourtant précieuse : elle sert à se comprendre, à décider, à se protéger, à se contrôler.

Imaginez un pilote d'avion. Il fonctionne avec ses connaissances et avec son tableau de bord. Celui-ci lui rend compte via des capteurs, d'une foule d'**informations nécessaires à la prise de décision**. C'est bien le pilote qui décide d'où il va mais à partir de l'analyse de ces informations.

Par ailleurs, le développement du numérique et l'utilisation des écrans accentue la coupure corps-esprit. Plus besoin de se mouvoir, l'écran ne nécessite qu'un fonctionnement cérébral. Le corps vivant n'est plus nécessaire. Il s'immobilise et s'oublie. La gestion des émotions se fait par la reconnaissance d'un mouvement corporel puis la gestion de celui-ci.

Je vous propose d'écouter plus vos mouvements corporels.

Dans telle situation, qu'est-ce que je sens, qu'est-ce que ça me dit ?
Observez simplement

Mise en corps

Respiration de la fontaine.

Index contre index, pouce contre pouce dessinant un losange.

- Monter verticalement les mains jusqu'au-dessus de la tête
- Ouvrir les bras vers l'extérieur et les ramener au centre
- Inspir en montant, expir en descendant
- En partant d'un point différent à chaque fois :
 - pouces entre pubis et nombril
 - pouces sur nombril
 - pouces à la base du sternum
 - pouces à la base de la fourchette sternale
 - pouces devant le menton
 - pouces à la racine des cheveux
 - losange des mains horizontal au sommet du crâne

Et pour finir, mains pointant l'image d'une sphère 30 cm sous les pieds
faire descendre cette sphère jusqu'au centre de la terre
ouvrir les bras pour la dilater au volume de la terre

Résumé des épisodes précédents...

Ce que fait une personne a du sens pour elle même si je ne le comprends pas

> L'écoute va tenter de comprendre le référentiel de l'autre

Les questions de clarifications permettent d'évaluer ce que les mots veulent dire pour l'autre.

Accueillir dans l'écoute ce que vit l'autre ne veut pas dire être d'accord avec lui

En moi-même, les jugements, les interprétations, les croyances, empêchent cette écoute

En parole, le jugement, la critique, le conseil, la philo et la psycho à deux balles, trop de questions, sont les freins au dialogue

Exercice d'empathie

Ecouter plus et parler moins.

> Quand on envoie un message, **une phrase plutôt qu'un discours, un mot plutôt qu'une phrase, un geste plutôt qu'un mot**

Qu'avez-vous envie de partager de vos observations de la semaine ?

Avec quelles questions, « oui mais », flou, arrivez-vous ce matin ?

Conscience de soi Les émotions

Réaction physique (on parle du corps) de ce que l'on ressent : rougeur, sueur, chaud, froid, accélération du pouls, larmes.. ,

Émotions de base :

1. Joie
2. Surprise
3. Peur
4. Colère
5. Tristesse
6. Dégoût

Elles permettent à l'organisme de faire face à différentes situations fondamentales de la vie courante qui nécessitent des réactions rapides et temporaires.

- Les émotions sont considérées d'expression universelle et ont un caractère transitoire.
- Les émotions influencent le contenu des cognitions sociales et plus particulièrement l'assimilation des informations, l'utilisation du cortex préfrontal.
- Toutes les émotions sont **nécessaires** à une juste perception de notre environnement.
- **Toutes les émotions sont acceptables**

Conscience de soi Les sentiments

Les sentiments

Définition du Robert :

« comme un état affectif complexe, assez stable et durable lié à des représentations »

Différence entre l'émotion qui est de l'ordre physique alors que le sentiment est de l'ordre de la représentation

Les plus importants sont :

l'amour, la haine, la culpabilité, l'intérêt, l'angoisse, le mépris, la jalousie, l'agressivité, la sympathie, etc.....

La parole, l'expression de soi, l'écoute de l'autre, l'empathie sont basées sur la connaissance de ses propres sentiments et la reconnaissance de ceux de l'autre.

Conscience de soi Les émotions

Quelles émotions entrent en jeu dans les difficultés/problèmes que vous rencontrez ?

Fiche émotions

Quelles situations me chargent émotionnellement ?
Travail ? Perso ? Les mêmes ou différentes ?

Un exemple :

Que se passe-t-il ?

Description

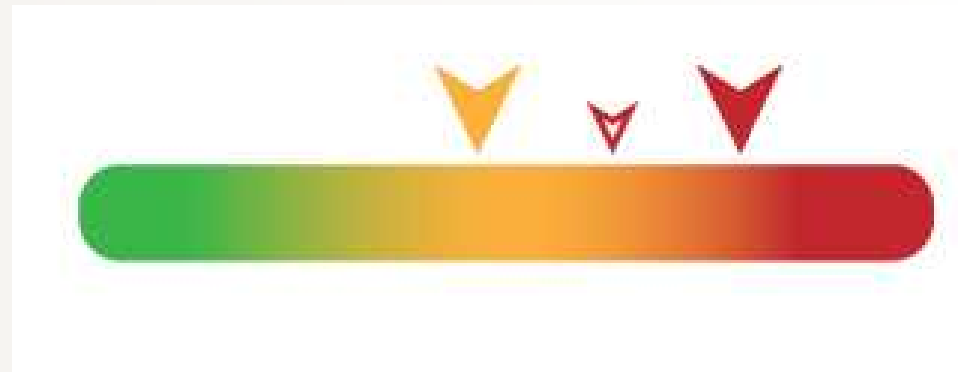
Qu'est-ce que ça me fait ?

Ressentis

Comment je réagis ?

Qu'est-ce que ça me fait ?

Qu'est-ce que je voudrais ?



La description objective

Exercice

D'après photos et dessins, trouvez la description la plus objective possible.
Cela peut être un jeu à plusieurs pour trouver la description qui fera consensus.

Il est toujours surprenant de voir à quel point nous interprétons ce que nous voyons selon d'infimes détails. C'est justement une des capacités du cerveau de créer des raccourcis pour aller plus vite.

Seulement selon les situations, cela nous empêche justement de capter ce qu'il en est...

Reconnaître les sentiments

Relier la personne à son émotion dans ce qu'elle raconte va lui permettre d'aller plus loin dans la compréhension de ce qui se vit pour elle.

L'exercice "définir les sentiments" à partir de situations vous propose d'écouter l'expression émotionnelle sous-jacente de la narration et de la formuler :

« Marie m'a invité à se fête mais je ne sais pas si j'y vais »
> Est-ce que tu te sens indécise ?

Le message JE

C'est une façon de tourner sa phrase en son nom propre pour exprimer un ressenti, une demande ou un besoin :

Pas de généralités (ex : on ne sait pas bien ce qu'il veut dire...)

Pas d'absolu (ex : c'est toujours la même chose !)

Pas de tu (tu ne m'écoutes pas)

Pas d'interprétation (il fait exprès)

> Responsabilité de ce qu'on ressent

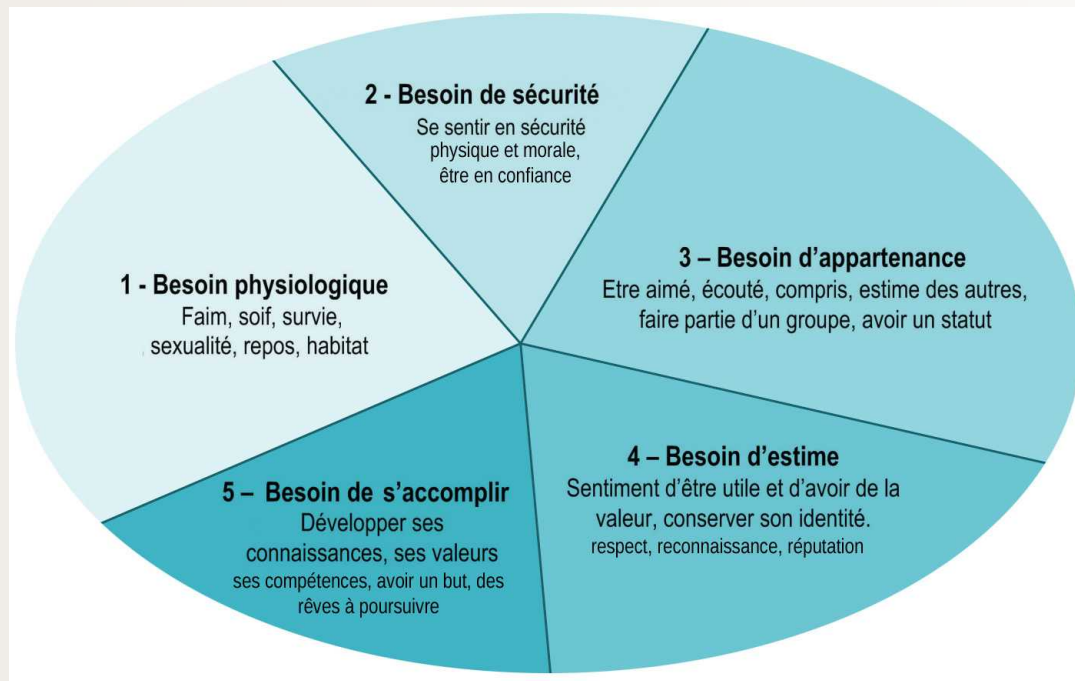
> Distanciation avec la situation

Exercice

Conscience de soi La motivation et les besoins

Abraham Maslow

Psychologue. A travaillé sur la motivation. A établi la pyramide des besoins.



Conscience de soi La motivation

Comme les émotions les besoins ne sont pas négociables

Pour pouvoir comprendre ce qui fait agir l'autre (ce que fait une personne a du sens pour elle) nous pouvons nous/LUI demander quel besoin est en jeu

Le prendre en compte va nous permettre de déployer des solutions plus satisfaisantes pour toutes les parties

Description objective + écoute des émotions + clarification des besoins :

Intention claire

Demande claire

Action congruente

> Boussole

La communication non-violente

La communication non-violente est une proposition de Marshall Rosenberg (collaborateur de Rogers) pour la gestion des conflits et la régulation de la communication.

Outil de clarification interne par la distinction des différents enjeux à l'oeuvre :

Observer par la description

Clarifier le ressenti

Toucher le besoin

Agir pour soi

Difficultés : Perspectives de l'exercice

O	Observation	Difficulté	Ca se dispute en classe Je ne peux pas faire un cercle	Ca se dispute en classe Je ne peux pas faire un cercle
S	Sentiment	Ressenti	Je me sens impuissante Ca m'inquiète sur ma capacité à animer	Je me sens agacée par tout ce bruit pour rien
B	Besoin	Nécessité	J'ai besoin de mener à bien mon travail pour me sentir efficace	J'ai besoin de fluidité dans les échanges Harmonie
D	Demande	Soin	Changer de façon	Parler chacun son tour Observer une minute de silence

Exercice

Situation

Ressenti

Nécessité

Soin

A partir de vos questionnaires

Responsabilité relationnelle

Qui mesure les conséquences de ses actes.

Se sentir responsable, en capacité de choisir et d'agir est, de notre point de vue, une réponse au « mal être » et autres situations dites de « Risques Psycho Sociaux ».

On peut d'ailleurs lire cela dans la définition du stress donné par l'Agence Européenne pour la Santé et la Sécurité au Travail : « un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ».

Agir plutôt que subir

Postulat

Double responsabilité

- > je suis responsable de ce que je vis
- > j'incarne l'exemple dans une relation éducative

Résumé de la journée

Emotions > Besoins >>> réaction

Conscience > choix

Questions à se poser dans la rencontre d'une difficulté :

Qu'est-ce qu'il se passe pour moi maintenant ?

De quoi j'ai besoin ?

Quelles sont mes intentions ?

Qu'est-ce que je décide ?

Une relation est en perpétuel changement

Retour sur la journée

Que retenez-vous de la journée ?

Qu'est-ce que vous avez appris aujourd'hui ?

Quelles questions ?

Pour la prochaine fois

Observez et testez une chose à la fois pour plus de précision

- semaine 01 : Observez : quelle émotion ? Quel besoin ?
- semaine 02 : Essayez : message JE
- semaine 03 : Testez : écoute empathique

Retour sur la journée

01- Développer une posture relationnelle consciente a pour objectif de vous rendre conscients de votre façon de relationner et du coup de vous mettre en mouvement sur une réflexion.

Vos conclusions vous appartiennent et celles-ci aussi ne sont pas jugeables.

02- L'objectif de l'écoute en ce qui vous concerne se résume à ceci :

- comprendre le référentiel de l'autre (quel sens il donne à ce qu'il fait)
- mesurer l'amplitude de ce qu'il vit (émotionnelle, relationnelle mais aussi l'ampleur de sa difficulté)

> but d'amélioration de la qualité relationnelle

et n'est certainement pas une approche psychologique (but thérapeutique ou transformant).

03- Notre façon d'être-à-l'autre est unique à chaque relation et évolutive tout au long de la vie.

Ce qui veut dire que nous n'arrivons jamais à un point de perfection fixe ce qui serait contraire à la nature même de l'humain et du vivant.

La conscience que je vous propose ne souhaite pas être un regard cuisant sur la situation mais une attention bienveillante à ce qui est.

C'est le point de départ pour une évolution dans le sens que vous définirez.

Travail sur le terrain

Observez et testez une chose à la fois pour plus de précision

- semaine 01 : Observez : quelle émotion ? Quel besoin ? (voir page 10 pdf)
- semaine 02 : Essayez : message JE
- semaine 03 : Testez : écoute empathique

je vous propose de noter par écrit (très efficace pour progresser) vos réussites mais aussi les ratés avec à posteriori la phrase, la réponse qui vous semblerait juste.

Plan jour 03

Apports complémentaires :

Rôles et étiquettes

Valorisation

Questions

Jeux empathiques

Jeux d'écoute à la chaîne

Echange de pratique

Respiration ancrage

Rappel des outils utilisés :

Respiration de la paille : calmer émotionnel, faire redescendre le stress, aligner les tempi d'un groupe

Sensations intérieur/extérieur : reconnecter à ses sensations, conscience de soi

Fontaine : ancrage et alignement > quand le mental mouline trop, quand on ne sait plus « où donner de la tête »

Jeu

Description

Compétence

Les rôles et étiquettes

Jeu du bandeau

Étiquette : caractéristique (boute en train, paresseux, colérique, serviable...) imputée à une personne. Il y a souvent un caractère définitif et non souple à cette attribution. Les faits confirmant l'étiquette seront soulignés. Et ceux qui l'infirmement passeront inaperçus ou pire, soulignés comme divergents par rapport à un attendu.

Rôle : ensemble des comportements liés à une étiquette. Le rôle est une représentation, il peut varier d'une personne à l'autre pour une même étiquette

Les rôles et étiquettes

Peu importe que vous soyez susceptible ou non. Si votre entourage vous définit comme tel et adopte un comportement (conscient ou non) particulier pour cela, vous risquez fort de finir à fleur de peau.

Nous avons défini en postulat en première journée que l'humain évolue toute sa vie et est capable de changer. Pourtant il est très difficile de sortir d'une étiquette.

Intention :

L'objectif ici n'est pas d'éliminer les étiquettes et les comportements qui en découlent.

D'abord, elles ont une fonction sociale (définition, appartenance)

Ensuite, il appartient aux personnes, en grandissant et forgeant leur personnalité, d'accepter ou de refuser les cases dans lesquelles on les enferme.

L'objectif est d'avoir conscience d'en quoi nos propres représentations des personnes change notre comportement à leur égard.

Le but : **assouplir la relation** en permettant une plus grande latitude comportementale

Les rôles et étiquettes

Outils :

La conscience !

Le premier outil est l'observation de l'existant : quelles étiquettes je pose sur cette personne, est-ce que j'agis différemment selon elles, quelles sont mes intentions en agissant de la sorte...

Comment changer mon comportement pour faire évoluer la relation :

- souligner les fois où la personne n'est pas dans son rôle
- repérer les fois où on n'essaie même pas (parce qu'on étiquette la personne) et le tenter quand même
- valoriser
- exiger un autre comportement en soulignant la confiance en ses capacités

Valoriser n'est pas positiver !

Valoriser : Mettre en lumière une compétence, un comportement, une réussite

Positiver : trouver les bons côtés de quelque chose qui peut paraître ou être négatif

Valoriser permet de pointer les ressources sur lesquelles la personne peut s'appuyer.
C'est gratifiant dans le processus d'apprentissage qui est par nature insécurisant (voir la courbe de Daniel Favre)

C'est aidant car ça aiguille vers les comportements attendus, les méthodes efficaces

Outils :

- la description objective :
 - > permet de s'appuyer sur un constat commun
- nommer la compétence
 - > indique la ressource utilisée et le fait que la personne est capable de s'en servir

Voici un résumé des différents exercices permettant de travailler les points que nous avons abordé

N'hésitez pas à prendre le temps nécessaire pour travailler chaque point.

En effet, il s'agit de changer des points de vue, des habitudes, des fonctionnements, ça ne se fait pas en 5 minutes !

En travaillant chaque notion séparément vous distinguerez plus finement où elle se situe et ses effets et acquerrez de bons réflexes pour retrouver du « naturel »

Pour chaque partie :

- 1- observez sans juger (constat) chez vous et chez les autres
- 2- isolez des situations précises (récurrentes, problématiques ou faciles...) et travaillez-les « à froid »
- 3- lancez-vous ! Et acceptez que ce ne sera pas parfait du premier coup
- 4- retour en 1, observez les changements

Voici un résumé des différents exercices permettant de travailler les points que nous avons abordé

N'hésitez pas à prendre le temps nécessaire pour travailler chaque point.

En effet, il s'agit de changer des points de vue, des habitudes, des fonctionnements, ça ne se fait pas en 5 minutes !

En travaillant chaque notion séparément vous distinguerez plus finement où elle se situe et ses effets et acquerrez de bons réflexes pour retrouver du « naturel »

Pour chaque partie :

- 1- observez sans juger (constat) chez vous et chez les autres
- 2- isolez des situations précises (récurrentes, problématiques ou faciles...) et travaillez-les « à froid »
- 3- lancez-vous ! Et acceptez que ce ne sera pas parfait du premier coup
- 4- retour en 1, observez les changements

01 Les freins

Jugement

Conseil

Interprétation

Négation/positivation (ce n'est pas grave)

Questions d'enquête (pourquoi, détails factuels...)

Observez comment vous répondez aux expressions de votre entourage.

Utilisez-vous un ou plusieurs des freins rencontrés aujourd'hui ?

Notez par écrit quelques exemples

Voyez-vous déjà ce que vous auriez pu répondre dans le sens d'une réponse empathique ?

Si oui notez-le par écrit afin d'être précis

Quelles questions cela vous pose-t-il ?

02 Le message JE

Exercices de reformulation en annexe

Je parle de ce que je vis à partir d'une description factuelle

03 Les émotions

Observez comment elles s'expriment autour de vous et chez vous

En verbal ?

En non-verbal ?

Fiche émotion

Dans le cas d'une situation récurrente qui nous place dans un état émotionnel particulier (pénible, non-géré...), il peut être intéressant de prendre le temps de faire une fiche émotion.

Encore une fois, écrire permet d'aller beaucoup plus loin dans l'exercice.

Quelle situation ? (description factuelle)

Qu'est-ce qui déclenche un pic émotionnel ? (mots, gestes...)

Quels sont les signes précurseurs qui pourraient me signaler que ça va mal se passer ? (sensations)

Comment se passe le pic émotionnel ? (mots, gestes, sensations...)

Qu'est-ce que ça me fait (comment je me sens) d'agir, de réagir comme cela ?

Qu'est-ce que j'aimerais pouvoir faire plutôt ?

Qu'est-ce qu'il me paraît possible de faire différemment (soyez humbles ! Commencez par ce qui vous paraît le plus facile) la prochaine fois ?

04 Besoins

Les émotions signalent que quelque chose d'important pour vous ne se passe pas comme vous le souhaiteriez.

Marshall Rosenberg, le développeur de la Communication Non-Violente, appelle cela les besoins. Nous parlons ici des besoins fondamentaux (voir la pyramide de Maslow)

[Un lien vers les grandes familles détaillées](#) en page 2

Quand une émotion se déclare, essayez de saisir de quoi il s'agit en fait.

En cela nous sommes tous uniques. Une même situation ne va pas susciter les mêmes émotions selon les personnes, les besoins fondamentaux seront différents.

Un exemple ci-dessous avec le message OSBD complet

Entraînement

O	Observation	Difficulté	Ca se dispute en classe Je ne peux pas faire un cercle	Ca se dispute en classe Je ne peux pas faire un cercle
S	Sentiment	Ressenti	Je me sens impuissante Ca m'inquiète sur ma capacité à animer	Je me sens agacée par tout ce bruit pour rien
B	Besoin	Nécessité	J'ai besoin de mener à bien mon travail pour me sentir efficace	J'ai besoin de fluidité dans les échanges Harmonie
D	Demande	Soin	Changer de façon	Parler chacun son tour Observer une minute de silence

05 Valorisation

Testez la description et observez les réactions

Pour aller plus loin : nommez la compétence qu'il a fallu mettre en œuvre pour telle tâche ou situation

Observez

06 Etiquettes et rôles

Observez autour de vous et pour vous

Quelles étiquettes, quels rôles ?

Comment ils s'expriment ?

Choisissez une étiquette à travailler

Observez ce que ça change

07 L'écoute

Choisissez des situations faciles (peu d'engagement personnel, sujet léger) pour commencer.

01

Vous avez déjà travaillé les freins à la communication, c'est le point de départ

02

- Décidez que vous allez écouter cette situation
- Taisez-vous et accordez-vous au tempo de la personne
- Laissez dérouler le fil du propos en montrant juste que vous êtes complètement attentif

Observez

03

Avec plus d'entraînement vous pouvez commencer à rajouter des habiletés :

En plus de 01 :

- Attachez-vous à ce que vit la personne, qu'est-ce qu'il se passe pour elle ?
- Faites préciser les mots fourre-tout

Franchement, tout est là ! Si vous avez des difficultés sur un point particulier, travaillez-le tout seul.

Conclusion

Une posture relationnelle consciente est une clé majeure de réussite éducative et pour l'obtention d'un climat scolaire amélioré.

Développez-la à votre gré, selon votre rythme et votre personnalité.

Il ne s'agit pas d'être parfait, il s'agit d'être juste !

Bibliographie

<http://comcree.com/liens-pour-la-formation-developper-une-posture-relationnelle-consciente/>