

Conférence « Gestion harmonieuse des tables d'hôtes »

Atelier « S'affirmer sans s'effacer »

TAVOLATA - Fribourg

Mardi 1^{er} juillet 2025

Communication Non-Violente

4 étapes :

1. Observation ≠ Jugement : J'observe les faits tels qu'ils sont (comme une caméra pourrait le faire).

2- Sentiments ≠ Evaluation : Qu'est ce que je ressens (pas ce que je pense). Aidez-vous du vocabulaire des sentiments sur la petite carte. Au minimum, essayez de sentir si c'est plutôt agréable ou désagréable, si votre corps est plutôt ouvert ou fermé.

3- Besoins ≠ Stratégies : Exemple : J'ai besoin d'harmonie (≠ Stratégie : je change de sujet de discussion). Les besoins sont légitimes, nous avons tous des besoins et passons notre temps à essayer de les nourrir. (Par exemple en choisissant la stratégie de changer de discussion, je nourris peut-être mon besoin de légèreté, de simplicité)

4 - Demande ≠ Exigence : Je prends la responsabilité de nourrir mon besoin et je fais une demande à l'autre pour m'y aider. La demande est négociable, jusqu'à ce que l'on trouve une solution qui nous satisfasse chacun dans nos besoins respectifs. Ou bien je fais une demande à moi-même. Parfois une personne ne pourra pas satisfaire mon besoin et c'est OK, ce n'est pas à elle de le faire. Peut-être je trouverai une autre façon de satisfaire ce besoin. Et c'est là où la créativité, qui surgit quand l'espace intérieur est grand, est bienvenue.

Une phrase emblématique de Marshall Rosenberg est : « Souhaitez-vous avoir raison ou souhaitez-vous être en lien ? »

Cette citation met en lumière l'importance, dans la Communication Non Violente, de privilégier la qualité de la relation et la connexion humaine plutôt que la volonté d'imposer son point de vue ou d'avoir raison.

Empathie

Auto-empathie : Je me mets à l'écoute de moi, j'accueille les sentiments, les émotions qui me traversent, je leur fais de la place. Ils ont tous le droit d'être là en moi, ce sont seulement des signaux qui signalent que mes besoins sont nourris ou pas. (La colère par exemple vient souvent signaler que mes limites sont franchies. Je peux donc me positionner pour en avertir l'autre tout en gardant le lien avec lui.) Puis, j'écoute mes besoins et je leur fait également de la place. Je peux me rappeler et sentir dans mon corps comme c'est bon quand ce besoin (de respect, d'harmonie,...) est nourri.

Empathie : Je me mets à l'écoute de l'autre. Je n'écoute pas tant l'histoire qu'il raconte, que ce qu'il y a derrière : ses sentiments (comment il se sent avec cette histoire) et ses besoins. Je l'accompagne à

descendre en lui pour qu'il entende ses besoins. Généralement, une personne dont les besoins sont entendus peut déjà se relâcher, mieux respirer.

Différence entre sympathie et empathie :

Sympathie : Avec un·e ami·e, la sympathie se manifeste par la compréhension mutuelle, le partage d'émotions, le réconfort et le soutien. On se sent proche, on se rassure et on partage les mêmes ressentis.

Empathie : L'empathie consiste à reconnaître et à accueillir les sentiments et les besoins de l'autre, même si l'on n'est pas d'accord avec ses choix ou ses actions. Il s'agit de percevoir l'expérience de l'autre sans jugement, en reconnaissant l'universalité des émotions et des besoins humains.

Processus de pacification

Apprendre à s'accueillir dans tout ce que nous sommes, c'est apprendre à accueillir l'autre dans tout ce qu'il est. Et vice-versa.

Cela permet de pacifier la relation à soi et la relation à l'autre.

Restaurer le dialogue en soi — c'est-à-dire prendre le temps d'écouter nos propres émotions, nos besoins, et nos réactions — nous aide à mieux nous connaître et à nous accepter. Par exemple, si je ressens de l'agacement ou de la fatigue avant un dîner, je peux prendre un moment pour identifier ce qui se passe en moi, sans jugement.

Restaurer le dialogue avec l'autre, c'est oser s'ouvrir à ce que l'autre vit, à ses émotions et à ses besoins, même si ses réactions ou comportements sont différents des miens. Cela peut passer par une question simple : « Comment te sens-tu ce soir ? » ou « De quoi aurais-tu besoin pour te sentir à l'aise ? »

Reconnaître que l'autre, tout comme moi, cherche à nourrir ses besoins de la meilleure façon qu'il connaît — parfois maladroitement — nous aide à développer de l'empathie et à désamorcer les tensions. Cela nous rappelle notre humanité commune et, généralement, cela apporte aussi de la confiance et de la détente dans la relation.

Quelques pistes concrètes pour prendre soin de l'autre ET de soi :

- **Pratiquer l'écoute active :** Prendre le temps d'écouter sans interrompre, reformuler ce que l'autre dit (« Si je comprends bien, tu te sens... ») pour s'assurer d'avoir bien compris.
- **Exprimer ses ressentis avec authenticité :** Dire ce que l'on vit, sans accuser (« Je me sens un peu stressé ce soir, j'espère que tout ira bien »).
- **Accueillir les différences :** Accepter que chacun ait son rythme, ses habitudes, ses préférences, et que ce soit une richesse pour le groupe.
- **Prendre soin de soi :** S'autoriser à demander une pause ou à déléguer une tâche si l'on sent que l'on a besoin de souffler.

En cultivant ce double accueil — de soi et de l'autre — nous créons un climat de confiance, de respect et de bienveillance, essentiel pour notre bien-être.

En vous souhaitant de continuer de vous épanouir aux fourneaux et autour de vos tablées et un bel été,

Guénola