

Déroulé de formation

Atelier n°1 : Assainir pour mieux accueillir

Le 15 novembre de 19h 15 à 22h30 à la MJC de Pibrac

Jouer

Intérêts :

Prétexte à faire ensemble, à se rencontrer / se connaître différemment, à éprouver le collectif et, selon les jeux, à travailler la confiance, l'esprit de groupe, le lâcher prise, l'interconnaissance, la coopération, etc.

Jeu proposé :

- « Le Pacman » : jeu semi-coopératif.

Les participant·es sont assis aléatoirement dans l'espace. Une chaise en plus. « Pacman » doit essayer de s'asseoir sur la chaise libre, en conservant le même rythme de marche. Les autres doivent l'en empêcher en se déplaçant de chaise en chaise. Une fois que je me lève de ma chaise, interdit de se rasseoir sur la même !

Contraintes successivement proposées :

- > en silence,
- > avec une minute de concertation stratégique avant que Pacman ne démarre,
- > une seule personne autorisée à s'exprimer,
- > tout le monde peut parler.

Introduction

Les objectifs : exprimer les dysfonctionnements et identifier les ajustements possibles.

Deux niveaux de réflexion : les relations interpersonnelles mais aussi le structurel (l'organisation du travail, le fonctionnement associatif et notamment les relations bénévoles-salarié·es).

Le cadre : écoute, bienveillance, non-jugement. Jouer le jeu de parler de ce qui ne va pas sinon c'est difficile d'aller au-delà.

Les besoins en collectifs

Consigne :

Individuellement, chacun·e note sur des post-it ses réponses à la question : « De quoi j'ai besoin pour me sentir bien dans un (projet) collectif ? »

Rappel : deux dimensions peuvent être concernées (le collectif et sa dynamique ; l'organisation collective).

Un premier classement subjectif est réalisé, on forme des *patates* de post-its en les regroupant thématiquement.

Puis le groupe est invité à :

- déplacer les post-it et/ou former de nouvelles patates pour former LE classement le plus pertinent possible,
- nommer les *patates* (leur donner un titre),
- évaluer les besoins nourris de façon satisfaisante et ceux qui ne le sont pas au sein de la MJC de Pibrac (point vert = satisfait ; point rouge = non satisfait).



Pense –Ecoute

Consigne :

En binôme, chacun-e dispose d'un temps donné (2 minutes est un minimum, 5 minutes un maximum) pour répondre à une question. Celui qui a la parole est donc le « penseur », l'autre est dans l'écoute et le silence et ne peut interrompre la personne (ou uniquement pour un besoin de compréhension). Il y a aura des blancs dans le monologue et c'est normal. Puis, on échange les rôles. Il n'y a pas de restitution en groupe, ce qui permet de libérer la parole.

Intérêts :

Entrer dans une thématique. Prendre le temps de s'écouter penser soi-même, de mûrir sa réflexion, d'aller au bout de ses pensées avant un temps collectif.

Prendre le temps, se donner du temps, se concentrer et se centrer sur l'objet de la rencontre.

Travailler l'écoute réelle (ne pas couper la parole, ne pas réagir).

Faciliter la rencontre de l'autre, créer du lien et favoriser le respect.

Très utile pour faciliter l'expression du ressenti personnel (plus facile en binôme qu'en grand groupe).

Items proposés :

« Comment je me sens dans le projet collectif de la MJC ? »

« Quels sont les besoins que je nourris / que je ne nourris pas (Cf. séquence précédente) ? »

« Au vue des besoins nourris et de ceux pas nourris, qu'est-ce que je pourrais faire (Cf. séquence précédente) ? »

Ateliers sur la Communication Non Violente (CNV)

Introduction et présentation du processus

Le processus en 4 étapes :

1. Observation des faits, de façon neutre : parler de faits concrets pour décrire les événements plutôt que de juger, évaluer ou interpréter.

2. Identification et expression des sentiments : exprimer les sentiments suscités par les faits ou situations vécues. Utiliser pour cela le « je ». Chacun-e est seul-e responsable de son ressenti.. Pour cela, il est nécessaire de développer un vocabulaire affectif et de veiller à ne pas être ni dans le jugement, ni dans les interprétations.

3. Reconnaître les besoins qui sont à l'origine de ces sentiments.

Ces besoins sont universels et vitaux, ils constituent un terrain sur lequel les êtres humains peuvent se comprendre.

4. Formulation d'une demande: les actions précises nécessaires pour satisfaire les besoins les plus urgents. La demande doit être :

- active et positive -> ce que l'on veut et non ce que l'on ne veut pas.

- consciente et explicite (l'implicite conduit à de mauvaises interprétations).

- simple, claire et précise -> le but de la demande est clair et sa réalisation possible.

- ouverte, sans exigence, ce qui doit permettre d'écouter pleinement ce qui pourrait empêcher l'autre de faire ce que nous lui demandons.

Mise en application

1. Identifier une situation concrète insatisfaisante.

La formuler selon le processus OBSERVATION – SENTIMENT(S)

« Lorsque je vois, j’entends, je me rappelle... Je me sens ... »

2. En binôme, travailler successivement sur la situation de l’un-e puis de l’autre.

- identifier le(s) besoin(s) à l’origine de ce(s) sentiment(s).
- formuler une demande qui permettrait de satisfaire ce(s) besoin(s).

3. Partage en collectif de chacune des situations formulées selon le processus de CNV.

> Quand je vois que les demandes des adhérent-es ne sont pas traitées, je me sens mal à l’aise et lassé. J’ai besoin de compréhension et d’honnêteté. Je souhaiterais réfléchir à un meilleur circuit de traitement de l’information.

> Quand je vois qu’un mail envoyé par la directrice reste sans réponse malgré une relance, je me sens frustré et désolé. J’ai besoin de confiance, de savoir qu’on répond à Emilie. Je souhaiterais qu’à minima, on accuse réception de ses demandes.

> Quand je vois qu’au CA une personne fait autre chose pendant la réunion, je me sens frustré, furieux. J’ai besoin de respect et d’implication. Je souhaiterais demander à la personne de ne pas utiliser son téléphone pendant la réunion.

> Quand je vois que mon implication n’a plus la même intensité, je ressens de la culpabilité, de la frustration. J’ai besoin de me raccrocher à une énergie forte d’un collectif. Je souhaiterais étudier les moyens qu’on peut se donner pour élargir le collectif et avoir une dynamique nouvelle.

> Quand je vois lors du CA qu’une discussion dérive, qu’on s’éloigne du sujet en personnifiant une problématique, je me sens frustré et coupable. J’ai besoin de rester concentré sur les sujets à l’ordre du jour. Je souhaiterais proposer un rôle de « recentreur de sujet » dans les CA pour éviter les moments stériles pouvant être mal vécus.

> Quand en CA je donne des explications maladroites pour prendre la défense d’un ami et que je suis dans l’émotivité, je me sens frustré et je culpabilise. J’ai besoin d’une meilleure gestion des émotions. Je demande de l’écoute et de la bienveillance de la part des membres du CA et plus de clarté de ma part.

La CNV : sources et références (Pour aller plus loin...) :

- Le centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées :

<http://www.non-violence-mp.org>

- Le site du Centre pour la communication non violente :

<https://www.cnvc.org>

- Le site français des formateurs et formatrices certifiés en CNV :

<http://www.cnvformations.fr>

Clôture

Consigne :

En cercle, chacun-e s’exprime à tour de rôle sur son ressenti personnel suite à l’atelier. Une seule prise de parole par personne, sans interruption.

Item proposé :

Comment je me sens ici et maintenant après cet atelier ?

Intérêts :

Partager le ressenti, aller au-delà du simple et banal « ça va ».

Etre en équivalence des prises de parole.