

Favoriser la compréhension mutuelle

Pour améliorer la compréhension mutuelle, il est important d'établir une relation de confiance avec les enfants et les jeunes. Une communication authentique et ouverte joue un rôle clé dans cette optique. Montre qui tu es et exprime tes sentiments. Tu crées ainsi une atmosphère ouverte et sincère.

Faire preuve d'empathie signifie écouter activement et comprendre les besoins et sentiments de l'autre personne. Essaie de voir le monde selon sa perspective, sans négliger ton point de vue.

La communication non violente développée par Marshall B. Rosenberg est un précieux outil pour dialoguer de manière respectueuse et constructive. Appuie-toi sur les quatre étapes de la méthode afin de formuler tes observations, ton ressenti, tes besoins et tes demandes avec clarté.

Veille à ton langage corporel et au choix des mots. Fais preuve de patience et accorde du temps aux enfants et aux jeunes pour qu'ils s'ouvrent à toi. Instaure une atmosphère sécurisante et valorisante pour tous.

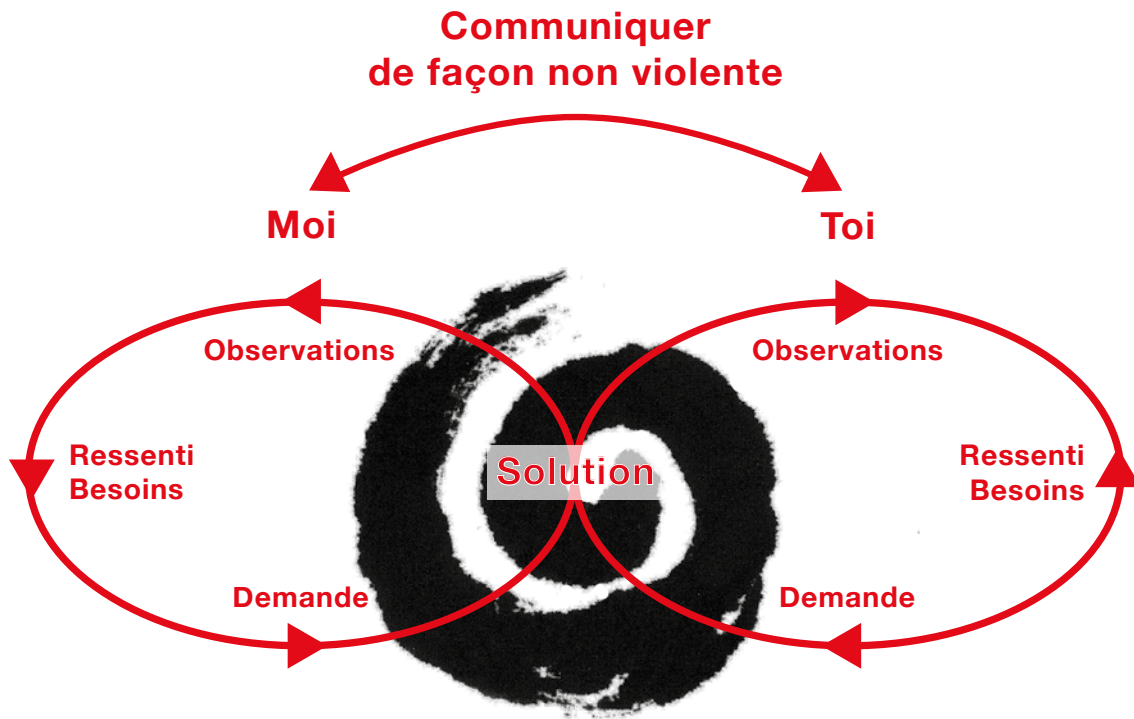


Illustration 1: Le processus de la communication non violente.

1^{re} étape: Observations – percevoir sans jugement

Notre posture (attitude, jugements sociaux et moraux) exerce une influence capitale sur le choix de nos observations. Préjugés, sympathie, antipathie ou estime de soi orientent notre vision des choses et la façon dont nous les vivons. Que nous observions des personnes en mouvement ou recueillions des informations relatives à leur comportement social: tout ce que nous percevons dépend de nos représentations et suppositions. Rester totalement objectif, se prémunir de tout jugement ou idée préconçue s'avère donc impossible. Mais tu peux t'entraîner à établir une séparation claire entre observations et jugements.

2^e étape: Ressenti – libérer les forces nécessaires à l'action

Les sentiments qui naissent des échanges avec nos semblables sont particulièrement significatifs. La capacité à reconnaître ses états d'âme, émotions et besoins et à évaluer leur impact sur les autres influence en permanence nos relations. Il est difficile de percevoir et exprimer ses propres sentiments. Notre état intérieur s'immisce toujours, en partie, dans la communication. En fonction de leur sensibilité, les participants détectent ces signaux. La réception d'un message modifie à son tour l'état intérieur des destinataires. Ces interactions recèlent un précieux potentiel pour développer la coopération.

3^e étape: Besoins – éprouver les valeurs humaines

Du moment où nous entrons en relation avec nous-même et les autres, nous nous ouvrons et pouvons nous engager de tout cœur. Nous apprenons à nous exprimer avec clarté et à offrir aux autres notre attention respectueuse. Indépendamment du sujet de la conversation, nous sommes en mesure de prendre en compte nos besoins et ceux de nos interlocuteurs. Chaque être humain ressent les mêmes besoins fondamentaux, quels que soient l'âge, le sexe ou la culture. Les besoins comblés procurent une joie spontanée et favorisent le flow. En revanche, derrière les sentiments négatifs se cachent souvent des besoins inassouvis.

Coopérer pour grandir ensemble

Tous les êtres humains éprouvent les mêmes besoins fondamentaux auxquels nous portons une grande attention. Identifie les besoins des participants que tu satisfais. Aide-les à réfléchir à leurs expériences. Le partage des succès et des échecs favorise la coopération et la compréhension mutuelle. Les valeurs et besoins fondamentaux suivants te guident dans ta démarche:

- **Sécurité** – Orientation, refuge
- **Protection** – Respect, considération, acceptation, confiance, communauté, partage, contribution
- **Autonomie** – Indépendance, liberté de décision, liberté de création, responsabilité individuelle, développement
- **Divertissement** – Jeu, détente, fête
- **Créativité** – Inventivité, intuition, spontanéité
- **Ouverture** – Droiture, honnêteté, authenticité, transparence, échange
- **Empathie** – Altruisme, entendement, compréhension, bienveillance
- **Valorisation** – Reconnaissance, gratitude, soutien mutuel
- **Sens** – Signification, valeur, lien, harmonie, ordre

4^e étape: Demandes – trouver ensemble des solutions

Parfois, les participants ne sont pas au clair sur tes intentions et sur la pertinence des procédures et mesures choisies. Vous devez alors clarifier les différentes conceptions des valeurs, objectifs ou rôles qui coexistent dans la relation. Tu peux par exemple discuter avec ton groupe pour savoir comment se comporter les uns avec les autres. L'objectif de cet échange est de développer une compréhension mutuelle. Pour que cela fonctionne, les deux parties exposent leurs sentiments et besoins. Vous cherchez ensuite des stratégies concrètes pour que les besoins de chacun soient pris en compte. Il est important que vous formuliez des demandes réciproques qui expriment des souhaits clairs et réalisables.

Situation type:

Tu t'es inscrit pour l'examen mais tu n'as pas pu t'entraîner les deux dernières semaines (étape 1). Je me fais du souci (étape 2). Je voudrais apporter ma contribution pour que tu mettes quand même toutes les chances de ton côté (étape 3). Je te prie de me dire à quels entraînements tu peux encore participer et quels éléments techniques nous devrions, selon toi, travailler ensemble (étape 4).

Si tu veux communiquer de manière non violente, clarifie d'abord les quatre étapes d'un côté avant de le faire pour l'autre. Quand les explications se mélangent, la relation empathique s'en trouve contrariée (cf. graphique).