

COMMUNICATION NON VIOLENTE - DOC PROF
DEUXIÈME PARTIE : Les sentiments et les besoins

Lien vers la première partie :

<https://ceciliachanson.com/2020/04/18/12-activitesfleautourdelacommunicationnonviolente-1ere-partie/>

LES 6 SENTIMENTS DE BASE :

TRISTESSE

COLÈRE

PEUR

JOIE (AMUSEMENT)

DÉGOÛT

SURPRISE

- 1) **EO** : Les sentiments de base : Dans cette bande-annonce de “**Vice-versa**”, identifiez le sentiments qu’incarne chaque personnage. (le professeur fait une pause avant que n’apparaisse le nom à l’écran).

Lien vers la vidéo :

<https://www.dailymotion.com/video/x5e839u>

Nous avons énormément de termes pour mettre des mots sur ce que nous ressentons, mais attention!

- 2) **Lexique et EO** : Parmi ces adjectifs, lesquels rendent implicitement l’autre responsable de ce que l’on ressent? (voir fiche) (certaines réponses peuvent porter à débat : profitez-en pour faire s’exprimer les participants!)

Correction :

anxieux	impatient
attaqué	impuissant
choqué	ignoré
confus	incompris
contrarié	inquiet
de mauvaise humeur	jaloux
débordé	mal à l’aise
découragé	malheureux
déçu	maltraité
désespéré	mécontent
dévalorisé	méprisé
en colère	nerveux
énervé	paniqué
épuisé	persécuté
fâché	pessimiste
fragile	rejeté
furieux	seul
gêné	trahi
honteux	triste

3) EO : Revenons à nos sentiments de base : TRISTESSE, COLÈRE, PEUR, JOIE (AMUSEMENT) , DÉGOÛT, SURPRISE.

Placez-vous physiquement dans la salle de classe à côté du sentiment qu'éveillerait en vous les situations suivantes. Une fois que tout le monde est placé, expliquez et échangez.

- Vous avez rendez-vous et votre ami.e n'arrive pas
- votre fils/fille de 16 ans vous annonce qu'il/elle a décidé d'arrêter l'école
- un.e ami.e vous raconte qu'il a vu votre conjoint / petit.e ami.e avec une autre personne
- un.e collègue aurait raconté à tout le monde que vous ne méritiez pas votre promotion

(Le professeur aura préalablement placé des affiches sur les 4 murs de la salle, cf doc « *Les sentiments de base – Affiches* »)

Intéressant : vous remarquerez que la même situation n'éveille pas les mêmes sentiments chez chaque personne! C'est donc très relatif... En fait, le sentiment "négatif" qui est éveillé résulte de la non-satisfaction d'un besoin, et ce besoin ne sera pas le même pour tous!

Par exemple : Si mon ami arrive en retard sans me prévenir, je peux :

- *me sentir en colère parce que j'ai la sensation qu'il ne prend pas en considération mon temps. C'est mon besoin de reconnaissance qui n'est pas respecté.*
- *Me sentir surpris.e parce que ça ne lui ressemble pas*
- *Avoir peur qu'il lui soit arrivé quelque chose : mon besoin de sécurité est en jeu.*

Il est donc très important d'arriver à mettre des mots sur ces sentiments et ces besoins non assouvis pour :

- éviter de jeter la faute sur l'autre
- nous aider à relativiser la situation
- nous responsabiliser de nos émotions.
- trouver un moyen de satisfaire le besoin en question

Questions optionnelles, pour approfondir : à votre avis, à quel besoin non satisfait répond votre réaction, exemple : besoin de sécurité, besoin de partage, besoin de se sentir pris en compte, ...) (cf document « *les besoins* »)