

Verslag magisterdagen 2-4 oktober 2017 in de Abdij N.D. de la Paix in Luik/Liège

Thema : Geweldloze communicatie

Inleidster : sr. Marie-Jacques Stassen, osb Luik/Liège

Deelnemers : zr. Pascale (Arnhem), zr. Simone (Oosterhout), zr. Benedicte (Loppem), zr. Katharina (Brecht), zr. Hilde (bernardienen Oudenaarde), sr. Jacqueline (Liège)

Na de eerste voormiddag gedeeld te hebben hoe de situatie is in de respectievelijke noviciaten en waar de spanningsvelden en uitdagingen liggen, heeft zr. Marie-Jacques ons ingeleid in de geweldloze communicatie, een manier van communiceren uitgewerkt door Marshall Rosenberg in de jaren zestig.

We stonden stil bij de gevoelens en onderliggende behoeften die spelen in de communicatie en het patroon van de giraf en de jakhals. Zij staan symbool voor twee kwaliteiten in ons. De jakhals is resultaatgericht, dwingend en autoritair. De giraf is zowel zachtaardig als sterk, kijkt met mildheid naar wat zich aandient, communiceert vanuit zijn hart en zoekt naar verbinding en helderheid.

Omdat we ons verder willen oefenen in deze vorm, die zeer relevant is voor ons noviciaatswerk, willen we volgend jaar verder gaan op hetzelfde thema maar dan in het Nederlands. Pater Christophe Monsieur, norbertijn van Averbode zal ons dan verder begeleiden.

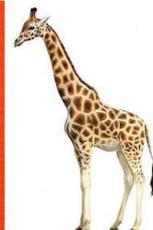
Geweldloos Communiceren van Marshall Rosenberg



Jij boodschappen
Jakhals



Ik boodschappen
Giraf



Deze sessie verliep uitzonderlijk in het Frans, maar dat vormde geen bezwaar.



“Magisterdagen” (jours des maîtres(ses))

Formation des formateurs OCSO-OSB de la région NED

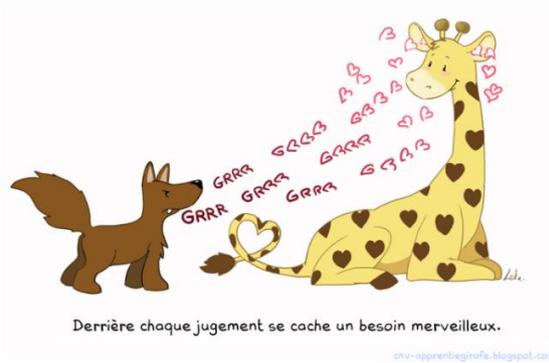
Les ‘magisterdagen’ ocso-osb de la région NED ont eu lieu du 2 au 4 octobre 2017 dans l’Abbaye N.D. de la Paix, Liège. L’année précédente, nous avions retenues comme thème pour cette session, la communication non-violente. Du à l’annulation de l’intervenante contacté nous avons trouvé refuge chez les bénédictines de Liège où sr. Marie-Jacques nous a introduit dans ce monde fascinant de la communication non violente. Exceptionnellement la session a eu lieu en Français (les 5 participantes connaissaient toutes plus ou moins le Français) et sr. Jacqueline de la communauté de Liège nous a rejoint, ce qui était fortement apprécié.

Ce fut une belle expérience de travailler en petit groupe un thème qui nous touche de près. Ci-joint, vous trouvez quelques convictions de bases de cette méthode de communication, développé par Marshall Rosenberg dans les années soixante.

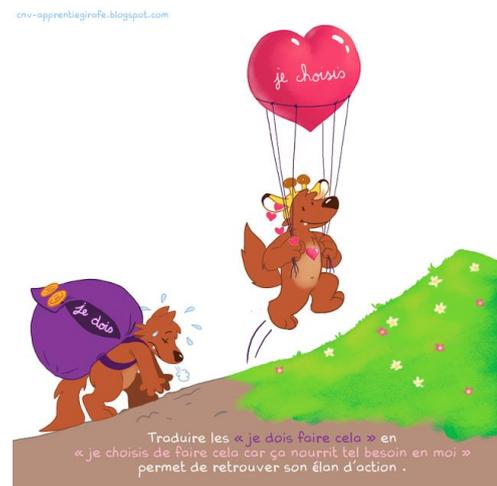


LES PRINCIPES DE BASE DE LA CNV

- ✚ Quand tu fais ça (observation et description d'un FAIT sans jugement de valeur ni morale),
- ✚ je me sens de cette manière (SENTIMENT ou émotion non provoqués par autrui),
- ✚ car j'ai BESOIN de X (expression d'un besoin non satisfait qui se cache derrière le sentiment).
- ✚ J'aimerais que tu fasses telle action (exprimée sous forme d'une requête dans un langage positif et affirmatif d'action)



Dans ses stages d'**introduction à la Communication Non Violente (CNV)**, Marshall Rosenberg utilise des marionnettes comme métaphores de nos attitudes en situation de communication. Une marionnette de chacal et une marionnette de girafe se disputent et se parlent. La CNV repose sur l'idée que toute critique, toute agression, tout jugement exprime un besoin non satisfait.

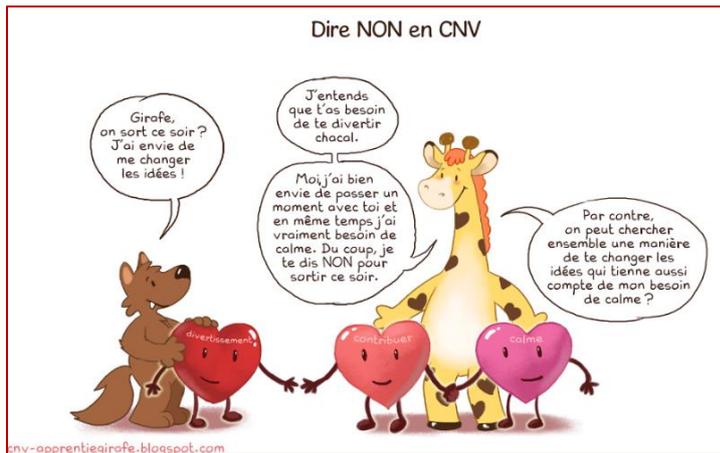


Les deux animaux ont des langages très différents :

- Le langage chacal est fait de jugements, critiques et reproches.
- Le chacal pose des étiquettes sur les gens, les rabaisse.
- Le chacal fait des diagnostics et accuse.
- Le chacal s'exprime par exigence, par ordre.
- Le chacal joue sur le sentiment de culpabilité des autres pour les contrôler.
- Le chacal n'aime pas prendre la responsabilité de ce qu'il veut faire ou faire faire.

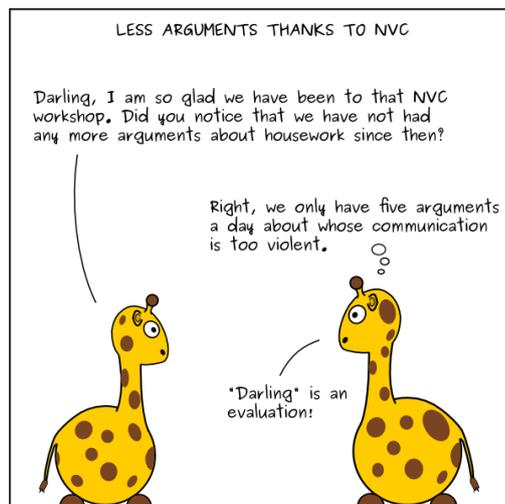
Le langage girafe est le langage du cœur et des « tripes ».

- La girafe écoute avec empathie.
- La girafe élève sa vision grâce à son long cou.
- La girafe s'exprime par requête.
- La girafe pose des questions pour décoder ce que l'autre tente d'exprimer maladroitement et agressivement.
- La girafe prend sa part de responsabilité dans les réactions des autres à son égard.



Clearly expressing how I am without blaming or criticizing	Empathically receiving how you are without hearing blame or criticism
OBSERVATIONS	
1. What I observe (<i>see, hear, remember, imagine, free from my evaluations</i>) that does or does not contribute to my well-being: "When I (see, hear) . . . "	1. What you observe (<i>see, hear, remember, imagine, free from your evaluations</i>) that does or does not contribute to your well-being: "When you see/hear . . . " <small>(Sometimes unspoken when offering empathy)</small>
FEELINGS	
2. How I feel (<i>emotion or sensation rather than thought</i>) in relation to what I observe: "I feel . . . "	2. How you feel (<i>emotion or sensation rather than thought</i>) in relation to what you observe: "You feel . . . "
NEEDS	
3. What I need or value (<i>rather than a preference, or a specific action</i>) that causes my feelings: ". . . because I need/value . . . "	3. What you need or value (<i>rather than a preference, or a specific action</i>) that causes your feelings: ". . . because you need/value . . . "
Clearly requesting that which would enrich my life without demanding	Empathically receiving that which would enrich your life without hearing any demand
REQUESTS	
4. The concrete actions I would like taken: "Would you be willing to . . . ?"	4. The concrete actions you would like taken: "Would you like . . . ?" <small>(Sometimes unspoken when offering empathy)</small>

© Marshall B. Rosenberg. For more information about Marshall B. Rosenberg or the Center for Nonviolent Communication please call 1-818-957-9393 or visit www.CNVC.org.





NEEDS AWARENESS

I'm so glad, I got NVC into my life. It greatly helps me to connect with and to understand others.

That bastard next door has no manners.

I'm so irritated when you talk that way because I really value appreciation for others.

I would enjoy listening to you, but please read that book first!

HOW NVC LIBERATES

I have to make my husband happy!

You know, learning NVC it became clear to me that I am not responsible for the needs of others. I am only responsible for my own needs.

What a horrible idea to be responsible even for my own needs.