



Co-funded by  
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1 - Activité 2

Module D : Moyens efficaces de communiquer avec les  
aînés

8.3 Plan de cours 3 : Communication non violente

HAPPSY, Grèce



### Plan de cours 3 : Communication non violente Objectif :

Les activités proposées dans ce plan de cours visent à développer les compétences en matière de communication non violente chez les personnes suivantes

Ils permettent aux participants de s'exprimer et d'écouter les autres sans hostilité. Elles sont structurées de manière à éduquer les participants sur les principes et les applications de la communication non violente (CNV) dans différents contextes. La première activité présente les aspects fondamentaux de la CNV, en mettant l'accent sur l'écoute empathique et l'expression sans jugement, dans le but d'améliorer les compétences des participants en matière de communication. La deuxième activité se concentre sur le développement de stratégies pratiques pour intégrer la CNV dans les interactions personnelles et professionnelles quotidiennes, en encourageant les participants à créer des plans d'action. La dernière activité utilise une infographie pour traiter spécifiquement de l'application de la CNV dans les communications avec les personnes âgées, en soulignant l'importance de l'empathie et des techniques de communication adaptées. Dans l'ensemble, ces activités sont conçues pour fournir une compréhension globale de la CNV, favoriser les compétences d'application pratique et améliorer la capacité des participants à interagir efficacement et respectueusement, en particulier avec des groupes sensibles ou vulnérables tels que les personnes âgées.

**Durée de l'activité :** 60 minutes au total (incluant toutes les activités)

#### Activités :

- Exercice en groupe - Comprendre la communication non violente (20 minutes)
- Élaboration d'un plan - Élaboration d'un plan - Intégrer la communication non violente dans la vie quotidienne (20 minutes)
- Analyse de l'infographie - Communication non violente avec les personnes âgées (20 minutes)



Matériel nécessaire :

Activité 1

- Un appareil capable de lire la vidéo (par exemple, un ordinateur, un projecteur, des haut-parleurs).
- Vidéo sur la communication non violente (introduction de Marshall Rosenberg - <https://www.youtube.com/watch?v=DgaeHeLL39Y> )
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles et marqueurs pour noter les points clés pendant les discussions.

Activité 2

- Blocs-notes et stylos pour chaque participant.
- Tableaux blancs ou tableaux à feuilles mobiles et marqueurs pour chaque groupe.
- Copies d'une fiche récapitulative des principes de la CNV (facultatif).

Activité 3

- Une infographie qui illustre clairement les techniques de CNV adaptées à la communication avec les personnes âgées.
- Projecteur et écran ou copies imprimées de l'infographie pour chaque participant.
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles pour les notes du groupe.
- Marqueurs et matériel de prise de notes.



### Résultats de l'apprentissage :

- Les participants comprendront les principes de la communication non violente et reconnaîtront son importance pour favoriser des interactions respectueuses et empathiques.
- Les apprenants amélioreront leur capacité à exprimer leurs sentiments et leurs besoins sans jugement et à écouter avec empathie, ce qui est essentiel pour une communication efficace et respectueuse.
- Les participants seront équipés pour appliquer les techniques de la CNV dans divers contextes, des relations personnelles aux environnements professionnels, en améliorant la qualité globale des interactions.
- Grâce à la CNV, les participants développeront des compétences pour gérer les conflits de manière constructive, en cherchant à résoudre les différends sans agression et dans le respect mutuel.
- Les participants apprendront des techniques spécifiques de CNV adaptées aux interactions avec les personnes âgées, favorisant une meilleure compréhension et une meilleure prise en compte de leurs besoins spécifiques.
- En analysant les infographies, les apprenants assimileront rapidement des techniques de communication efficaces et comprendront comment les appliquer dans des scénarios de la vie réelle, en particulier dans des contextes de soins.

### Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

Bay Area CBT Center (2024, 1er août). La communication selon la CNV : Understanding the Key Principles. <https://bayareacbtcenter.com/nvc-communication-understanding-the-key-principles/>



Centre pour la communication non violente, CNVC (2024, mars 26). Favoriser l'espoir, la compréhension et la paix - Une brève introduction à la CNV avec Marshall Rosenberg [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=G9thYD-0Hlc>

Kashtan, I. & Kashtan, M. (n.d.). Basics of Nonviolent Communication (Les bases de la communication non violente). Bay Area Nonviolent Communication. <https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/>

Nunes, P. H. A., da Silva, C. V. R., Palhares, C. V. T., Gonçalves, G. K. N., & de Lourdes Freitas, C. M. (2023). La communication non violente et ses effets sur la relation soignant-aîné : Une revue de la littérature. Caderno de ANAIS HOME.

Rosenberg, M. B. (2015). La communication non violente : A Language of Life : Life-Changing Tools for Healthy Relationships (3e éd.). PuddleDancer Press.

Centre pour la communication non violente. Le but de la CNV.  
<https://www.cnvc.org/about/purpose-of-nvc>



Co-funded by  
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1 - Activité 2

Module D : Moyens efficaces de communiquer avec les  
aînés

HAPPSY

8.3 Plan de cours 3 : Communication non  
violente Modèle d'activité individuelle/en  
petit groupe



## ACTIVITÉ 1

Titre de l'activité : Exercice de groupe - Comprendre la communication non violente

### Brève description du contexte théorique de l'activité :

La communication non violente (CNV) est une méthode de communication développée par le psychologue Marshall Rosenberg. Elle se concentre sur l'écoute et la parole empathiques et vise à favoriser la compréhension et à répondre aux besoins de toutes les parties concernées sans causer de préjudice émotionnel. La CNV est axée sur l'expression ouverte et sans jugement des sentiments et des besoins, sur la formulation de demandes plutôt que d'exigences, et sur la culture du respect et de la compréhension mutuels.

### Buts et objectifs de l'activité :

- Former les participants aux principes de la communication non violente et explorer son application dans les interactions quotidiennes...
- Comprendre les composantes fondamentales de la CNV, notamment l'expression claire des sentiments et des besoins et l'écoute empathique.
- Identifier et discuter des applications pratiques des principes de la CNV dans un cadre personnel et professionnel.
- Améliorer les compétences en matière de communication en pratiquant l'empathie et l'expression claire et sans jugement.

### Matériel nécessaire :

- Un appareil capable de lire la vidéo (par exemple, un ordinateur, un projecteur, des haut-parleurs).
- Vidéo sur la communication non violente (introduction de Marshall Rosenberg - <https://www.youtube.com/watch?v=G9thYD-0Hlc>)



- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles et marqueurs pour noter les points clés pendant les discussions.

Durée de l'activité : 20 minutes

### Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Présentez brièvement le concept de communication non violente aux participants, en soulignant son importance pour favoriser des interactions plus saines. Expliquez-leur le contenu de la vidéo et ce à quoi ils doivent faire attention.

Étape 2 : Diffuser la vidéo. Assurez-vous que tous les participants peuvent voir et entendre clairement la vidéo afin de maximiser la compréhension et l'engagement.

Étape 3 : Après avoir visionné la vidéo, animez une discussion à l'aide des questions suivantes :

- Principes clés : Quels sont les principes clés de la communication non violente identifiés dans la vidéo ?
- Interactions quotidiennes : Comment ces principes peuvent-ils être appliqués dans les interactions quotidiennes ? Discutez de scénarios spécifiques dans lesquels la CNV pourrait être bénéfique.

Étape 4 : Résumez les points clés discutés. Encouragez les participants à réfléchir à la manière dont ils peuvent intégrer la CNV dans leurs stratégies de communication à l'avenir.

### Variations de l'activité, le cas échéant :

L'instructeur peut trouver et partager d'autres vidéos sur la communication non violente.



### Conseils et recommandations :

- Insistez sur l'importance d'écouter attentivement pendant la vidéo et la discussion, car la compréhension de la CNV nécessite une appréciation profonde des perspectives des autres.
- Créer un environnement dans lequel les participants se sentent à l'aise pour partager leurs expériences et opinions personnelles, ce qui peut améliorer l'expérience d'apprentissage pour tout le monde.
- Proposer des ressources supplémentaires (livres, articles ou cours en ligne) à ceux qui souhaitent approfondir la CNV.

### Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

Centre pour la communication non violente, CNVC (2024, mars 2G). Favoriser l'espoir, la compréhension et la paix - Une brève introduction à la CNV avec Marshall Rosenberg [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=G9thYD-0Hlc>

Nunes, P. H. A., da Silva, C. V. R., Palhares, C. V. T., Gonçalves, G. K. N., & de Lourdes Freitas, C. M. (2023). La communication non violente et ses effets sur la relation soignant-aîné : Une revue de la littérature. Caderno de ANAIS HOME.

Rosenberg, M. B. (2015). La communication non violente : A Language of Life : Life-Changing Tools for Healthy Relationships (3<sup>rd</sup>ed.). PuddleDancer Press.

Centre pour la communication non violente. Le but de la CNV.

<https://www.cnvc.org/about/purpose-of-nvc>



## ACTIVITÉ 2

Titre de l'activité : Élaboration d'un plan - Intégrer la communication non violente dans la vie quotidienne

### Brève description du contexte théorique de l'activité :

La communication non violente (CNV) fournit des outils permettant aux individus de s'engager dans des conversations de manière constructive et empathique, dans le but de résoudre les conflits et de communiquer sans agression. Cette approche est particulièrement précieuse dans le cadre personnel et professionnel, où une communication efficace est essentielle pour favoriser la compréhension et la coopération. En se concentrant sur les sentiments, les besoins et le dialogue compatissant, la CNV aide à construire des relations basées sur le respect et la satisfaction mutuelle.

### Buts et objectifs de l'activité :

- Développer des stratégies pratiques pour intégrer la communication non violente dans les interactions quotidiennes.
- Réfléchir et identifier les façons dont la CNV peut être appliquée dans la vie personnelle et professionnelle des participants.
- Créer des plans d'action qui intègrent les principes clés de la CNV.
- Améliorer la capacité des participants à communiquer de manière empathique et efficace.

### Matériel nécessaire :

- Blocs-notes et stylos pour chaque participant.



- Tableaux blancs ou tableaux à feuilles mobiles et marqueurs pour chaque groupe.
- Copies d'une fiche récapitulative des principes de la CNV (facultatif).

Durée de l'activité : 20 minutes

### Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Récapitulez brièvement les principes clés de la communication non violente. Exposez la tâche : chaque groupe élaborera un plan d'action simple pour intégrer la CNV dans sa vie quotidienne, en se concentrant sur les contextes personnels et professionnels.

Étape 2 : Répartissez les participants en petits groupes. Chaque groupe réfléchit à la manière d'appliquer efficacement les principes de la CNV dans différents scénarios qu'ils rencontrent couramment. Encouragez-les à réfléchir à au moins trois stratégies spécifiques et réalisables, telles que :

- Exprimer clairement ses besoins : Exemples de la façon d'exprimer les besoins personnels sans blâme ni jugement dans les réunions de famille ou d'équipe.
- Écoute active : Méthodes pour pratiquer l'écoute active dans les conversations afin de s'assurer que toutes les parties se sentent comprises.
- Réponse empathique : Techniques pour répondre de manière empathique aux sentiments et aux besoins des autres dans les situations de conflit.

Étape 3 : Chaque groupe formule un plan d'action concis qui décrit la manière dont il mettra en œuvre les stratégies qu'il a choisies. Ils doivent tenir compte des difficultés potentielles et de la manière dont ils pourraient les surmonter.



Étape 4 : Permettre à chaque groupe de présenter son plan à la classe. C'est l'occasion d'obtenir un retour d'information et d'affiner le plan en fonction des commentaires des pairs et des formateurs.

**Conseils et recommandations :**

- Encouragez les participants à être précis. Plus les plans sont détaillés et spécifiques, plus ils ont de chances d'être efficaces lorsqu'ils sont mis en pratique.
- Veiller à ce que les stratégies élaborées soient pratiques et réalistes, en tenant compte de la situation particulière de chaque participant.
- Proposer des exemples peut aider les groupes à démarrer et à réfléchir de manière créative à la manière dont ils peuvent appliquer les principes de la CNV.

**Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :**

Bay Area CBT Center (2024, 1er août). La communication selon la CNV : Understanding the Key Principles. <https://bayareacbtcenter.com/nvc-communication-understanding-the-key-principles/>

Kashtan, I. & Kashtan, M. (n.d.). Basics of Nonviolent Communication (Les bases de la communication non violente). Bay Area Nonviolent Communication. <https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/>



### Fiche de synthèse des principes de la CNV

La communication non violente (CNV), développée par Marshall Rosenberg, est une approche de la communication qui vise à favoriser la compassion et la coopération par la compréhension et l'expression claire et respectueuse des besoins. Voici un résumé de ses principes fondamentaux :

- **Observations** : Commencez la communication en observant ce qui se passe sans évaluation ni jugement. Il s'agit de décrire des actions ou des situations spécifiques telles qu'elles sont perçues, sans les étiqueter ni les critiquer.
- **Sentiments** : Exprimez l'impact de ces observations sur votre état émotionnel. Il est important de différencier les sentiments des pensées ou des interprétations. L'expression de sentiments authentiques favorise l'empathie et la compréhension.
- **Besoins** : Identifiez et exprimez les besoins ou les valeurs sous-jacents qui sont liés aux sentiments que vous avez exprimés. Dans la CNV, les besoins sont universels et le fait de les reconnaître favorise l'établissement de liens plus profonds et le respect mutuel.
- **Demandes** : Après avoir exprimé ses sentiments et ses besoins, il convient de formuler des demandes claires et spécifiques plutôt que des exigences. Ces demandes doivent être réalisables et présenter des actions positives que les autres peuvent entreprendre pour contribuer à la satisfaction des besoins exprimés.

L'objectif de la CNV est d'améliorer la qualité des relations en encourageant l'honnêteté et l'empathie, créant ainsi un environnement où les besoins de chacun peuvent être satisfaits grâce à la compassion. Cette méthode peut être utilisée dans les relations personnelles, dans le cadre professionnel et dans la résolution des conflits afin de promouvoir la compréhension et les interactions pacifiques.



### ACTIVITÉ 3

Titre de l'activité : Analyse de l'infographie - Communication non violente avec les personnes âgées

#### Brève description du contexte théorique de l'activité :

L'utilisation d'infographies pour explorer les principes de la communication non violente (CNV) adaptés aux interactions avec les personnes âgées combine l'apprentissage visuel avec des stratégies de communication ciblées. La CNV met l'accent sur l'empathie, la compassion et le respect mutuel, qui sont essentiels dans la communication avec les personnes âgées, qui peuvent avoir des besoins émotionnels ou physiques spécifiques. L'analyse de ces principes par le biais d'une infographie aide les apprenants à assimiler rapidement des techniques efficaces et à comprendre leurs applications pratiques.

#### Buts et objectifs de l'activité :

- Décortiquer et comprendre une infographie qui décrit les techniques de communication non violente adaptées aux interactions avec les personnes âgées.
- Identifier les principes clés de la CNV applicables aux soins et à la communication avec les personnes âgées.
- Discuter et intérioriser l'information visuelle telle qu'elle s'applique aux interactions dans le monde réel.
- Améliorer la sensibilité et adapter les méthodes de communication aux besoins des personnes âgées.

#### Matériel nécessaire :



- Une infographie qui illustre clairement les techniques de CNV adaptées à la communication avec les personnes âgées.
- Projecteur et écran ou copies imprimées de l'infographie pour chaque participant.
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles pour les notes du groupe.
- Marqueurs et matériel de prise de notes.

Durée de l'activité : 20 minutes

#### Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Présentez l'infographie au groupe, en expliquant qu'elle contient des stratégies clés pour appliquer la communication non violente dans les interactions avec les personnes âgées. Expliquez ce qu'est la CNV et pourquoi elle est particulièrement importante dans le contexte des soins aux personnes âgées.

Étape 2 : Donnez aux participants le temps d'examiner individuellement l'infographie. Demandez-leur de noter les éléments clés, les nouvelles informations qu'ils apprennent et les points qu'ils trouvent particulièrement pertinents ou surprenants.

Étape 3 : Diriger une discussion basée sur les observations et les notes des participants. Les questions clés pour guider la discussion peuvent être les suivantes

- Quels sont les principes de la CNV mis en évidence dans l'infographie ?
- Comment ces principes peuvent-ils être appliqués dans les interactions quotidiennes avec les personnes âgées ?
- Quels sont les problèmes susceptibles de se poser lors de l'application de ces techniques et comment les surmonter ?



Étape 4 : Résumer les principales conclusions et souligner l'importance d'adapter la communication aux besoins émotionnels et cognitifs des personnes âgées.

#### Conseils et recommandations :

- Veillez à ce que tous les participants soient impliqués en leur posant des questions directes et en les encourageant à partager leurs expériences ou leurs points de vue personnels.
- Reconnaître que les différences culturelles peuvent influencer la manière dont les stratégies de communication sont reçues et perçues par les personnes âgées.
- Proposer d'autres lectures ou ressources pour ceux qui souhaitent approfondir leur compréhension de la CNV, en particulier dans le contexte des soins aux personnes âgées.

#### Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

Bay Area CBT Center (2024, 1er août). La communication selon la CNV : Understanding the Key Principles. <https://bayareacbtcenter.com/nvc-communication-understanding-the-key-principles/>

Centre pour la communication non violente, CNVC (2024, mars 26). Favoriser l'espoir, la compréhension et la paix - Une brève introduction à la CNV avec Marshall Rosenberg [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=G9thYD-0Hlc>

Kashtan, I. & Kashtan, M. (n.d.). Basics of Nonviolent Communication (Les bases de la communication non violente). Bay Area Nonviolent Communication. <https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/>

Rosenberg, M. B. (2015). La communication non violente : A Language of Life : Life-Changing Tools for Healthy Relationships (3e éd.). PuddleDancer Press.



Co-funded by  
the European Union

Centre pour la communication non violente. Le but de la CNV.

<https://www.cnvc.org/about/purpose-of-nvc>

Infographie sur la communication non violente avec les personnes âgées

## Non violent communication with the elderly

**Use compassionate language**

**Listen actively**

**Avoid Judgment & Criticism**

**Speak clearly & patiently**

 **AGEING WELL**  
an Erasmus+ project