

# **CNV Cours II**

Retour sur les actes de parole

Estime de soi et confiance en soi

Tour de table / bilan

# Dialogue 3

Situation à l'école  
Dégradation de matériel  
Surveillante face à deux élèves

**Menacer**

**escalade**

**Accuser**

**Mentir**

**Répéter**

**Crier**

**Insulter**

**Couper la parole**

**Évaluer /fréquence ou importance/**

**Faire honte à**

**Avoir pitié de**

**surenchérir/ la surenchère**

**Mépriser**

- *Je vois quelque chose écrit sur le mur, c'est encore toi Jean Luc, comme d'habitude.*
- *Ah non, Madame!*
- *Si, on sait que c'était toi!*
- *Arrête de mentir!*
- *Je sais qu'à la maison, ça ne va pas, mais à l'école, tu dois respecter les règles, Jean-Luc.*
- *Ah mais ton père, c'est un vieil alcoolique en fait.*
- *Oh, mais tais-toi, t'es mort toi.*
- *Pourquoi ? Qu'est-ce que tu vas me faire ?*
- */La surveillante arrête la bagarre/*
- *Allez, on va chez le directeur, c'est punition pour tout le monde.*

- Dans la seconde version de ce dialogue, vos collègues ont proposé de faire **avouer** aux jeunes leur **culpabilité**. Ils **se reconnaissent** donc **coupables** d'avoir écrit des mots vulgaires / des gros mots/ sur un mur de l'établissement scolaire. La surveillante va alors décidé de leur parler après les avoir **laissé réfléchir à leurs actes**. Elle les laisse **proposer une solution**.
- Les deux jeunes décident alors de **réparer** ce qu'ils ont fait, c'est-à-dire qu'ils **choisissent eux-mêmes une punition** qui leur semble **acceptable et juste**.

- On voit dans ce dialogue /mais cela était présent aussi auparavant dans d'autres situations/ que le fait de reconnaître une éventuelle culpabilité /faire un aveu/ peut débloquer une circonstance.
- On peut observer aussi l'attitude de l'adulte: elle suggère aux jeunes de choisir une punition juste/équitable/ de cette façon elle les responsabilise face à leur action mais après qu'ils sont passés aux aveux.
- L'enjeu d'un conflit se situe souvent là: qui a tort/ qui a raison/où est le coupable

#### • **Dialogue 4. situation parent/enfant**

- J'aimerais aller à cette fête de nouvelle année organisée par mes copains de classe. Est-ce que c'est d'accord, je peux y aller ? Tu sais-je veux socialiser un peu avec mes amis et trouver en aussi des nouveaux. Pendant ces 2 dernières années, je communiquais seulement en ligne donc c'est important pour moi de voir les gens en face et de fêter la nouvelle année ensemble.
- /D'accord/J'entends / je comprends ton souhait/, mais j'ai peur que quelque chose t'arrive. De plus, je voudrais qu'on soit ensemble en famille pour les fêtes, tu sais.
- Oui, je sais que c'est important pour toi, mais je vais rentrer à l'heure et j'aurai toujours mon portable avec moi. Je ferai attention c'est promis. Je sais aussi que c'est important pour toi de passer mon temps ensemble. Mais je te promets que je vais vous en remercier dans les jours suivants.
- Tu me le promets.
- Oui. Bien sûr, tu peux me croire.
- D'accord, j'ai confiance en toi, c'est vrai que tu es déjà assez grand/e et que tu as besoin de trouver des nouveaux amis, donc tu peux y aller.
- Merci beaucoup, ça signifie beaucoup pour moi.

- Je voudrais sortir ce soir pour aller à la fête de mon nouvel ami. Tous mes amis vont à cette fête de nouvelle année. Tous mes amis ont 18 ans, pourquoi vous ne me donnez ma chance ?
- Non; Les fêtes chez nous se passent en famille. Tu le sais bien.
- Ah! Pourquoi? Tu ne m'aimes pas ou quoi ?
- Aujourd'hui, je vais partir pour la fête, que ça te plaise ou non.

Justifier

Faire du chantage

Expliquer de façon structurée

Forcer

Avouer sa crainte

Reconnaître son besoin de...

être rassuré/ avoir besoin de réassurance

Faire confiance/ se fier à

Remercier

Tranquilliser/rassurer une personne

Exprimer un souhait poliment

Évitement/ éviter de

Renoncer au dialogue

Argumenter de manière logique/ plausible

Coincé dans des mauvaises et/ou vieilles habitudes

Accepte les différences  
Prend des risques

En recherche d'approbation

Prend la responsabilité de ses pensées, sentiments, actions et résultats

## Estime de soi ou confiance en soi ?

Juge, se préoccupe de ce que pense les autres

Cache ses faiblesses, son attitude donne une impression de fausseté

- L'estime de soi est la capacité à être conscient de ses forces, de ses valeurs, de ses atouts avec réalisme, pour être ensuite capable de les mobiliser dans les projets importants pour nous.
- La confiance en soi est la capacité à croire en ses propres compétences, ses capacités et ses qualités. Cela signifie avoir une bonne estime de soi et convaincu que l'on peut accomplir des choses importantes.

Comment avoir conscience de sa valeur ?

*Que savez-vous faire ?*

*Savoirs encyclopédiques/ savoirs faire comme cuisiner; bricoler/ jouer de la musique/ savoir être comme la maîtrise de soi ou la patience ou la persévérance*

*Pourquoi ai-je perdu confiance en moi ?*

*Analyser le passé en regardant les échecs/ types de critiques et jugements reçus /les croyances personnelles limitantes / les traumatismes / les comparaisons diverses avec franchise/honnêteté et bienveillance envers soi*

Fait des compliments

Positif, ne parle jamais en mal des autres

Se trouve des excuses, se victimise

N'a pas peur de montrer ses défauts

Intéressé à apprendre d'autres personnes

# Des propositions de stratégies pour augmenter estime et confiance:

- Identifier ce qui fonctionne / **ses forces** en premier lieu afin de savoir ce qui est possible et réalisable
- Définir précisément **ses objectifs** et ce qui est **nécessaire** pour les **atteindre**
- Changer/**transformer ses croyances limitantes** après identification
- Choisir ses **relations**
- **Sortir de sa zone de confort** car on apprend quand on prend des **risques mesurés!**
- Connaître ses **limites** donc...

- Identifier **ses peurs** et les **rationnaliser/ relativiser**
- Identifier des **habitudes familiales néfastes** et les transformer
- **Valoriser** ce qui peut l'être pour soi /**célébration/gratitude**
- Bref toujours la même chanson: **apprendre à se connaître mieux** pour **découvrir ses capacités** et non ses inaptitudes!
- Savoir **s'observer avec bienveillance et patience** pour pouvoir **comprendre des mécanismes internes**
- **Éviter de se comparer** aux autres



## Tour de table/ réactions/ questionnaire

*Pouvez-vous indiquer/partager/transmettre les informations suivantes à votre sujet:*

*Âge*

*Domaine d'études / année*

*études antérieures éventuelles*

*Expériences professionnelles*

*Langues parlées*

*Pourquoi avoir choisi ce cours ?*

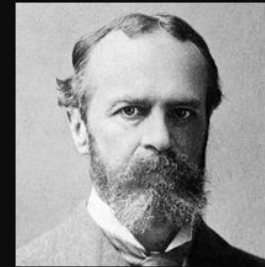
*Qu'avez-vous trouvé dans ce cours ?*

*Pouvez-vous ajouter une information complémentaire pertinente pour aider à vous comprendre comme personne singulière ?*

## Pour aller plus loin:

- La philosophie pragmatique:
- [Concept - William James | Estime de soi \(estimedesoietdesautres.be\)](https://estimedesoietdesautres.be)
- Des questions dans ce test et des propositions de types de personnalité avec aptitudes et limites:
- [Test de Personnalité Gratuit | 16Personalities](https://16Personalities.com)
- Au sujet des croyances limitantes :
- [10 croyances limitantes et comment les surmonter \[2023\] • Asana](#)

Et bien sûr l'ensemble des questions depuis le début du cours que vous retrouverez sur les présentations. Aucun savoir n'est vraiment délivré ici; juste des outils pour partir à sa découverte!



Man lives in only one small room of the enormous house of his consciousness.

~ William James

• Everyone knows what attention is. It is the taking possession by the mind, in clear and vivid form, of one out of what seem several simultaneously possible objects or trains of thought. Focalization, concentration, of consciousness are of its essence. It implies withdrawal from some things in order to deal effectively with others, and is a condition which has a real opposite in the confused, dazed, scatterbrained state which in French is called *distracted*, and *Zerstreuung* in German.