

## Compétences développées avec la CNV

| Connaissances – Compréhension – Conscience <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Avoir conscience des besoins fondamentaux humains, des liens entre émotion et besoin, intensité émotionnelle et blessure du passé, comportement et besoin ainsi que de son propre pouvoir d'action.                                                                                                    | ■ |
| Comprendre le lien entre violence et insatisfaction des besoins.                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| Avoir conscience des habitudes dans l'expression et dans l'écoute et de leurs effets.                                                                                                                                                                                                                  |   |
| Avoir conscience de son intention dans la relation et de l'interdépendance.                                                                                                                                                                                                                            |   |
| Autoempathie                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
| Percevoir ses sensations et ses émotions et identifier les besoins sous-jacents. Transformer ses interprétations et ses jugements en conscience de ses besoins.                                                                                                                                        | ◐ |
| Faire des choix à partir de la conscience de ses besoins. Savoir agir et retrouver son équilibre en prenant soin des besoins.                                                                                                                                                                          | ◑ |
| Développer la connaissance de soi, ses repères internes et la confiance en soi ; la créativité dans la recherche de solutions ; la capacité à éviter la réaction et à choisir une réponse consciente qui préserve la relation ; la capacité à être dans la gratitude avec soi-même et avec les autres. | ● |
| Expression authentique                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Exprimer avec assertivité ses ressentis, ses besoins, ses demandes et sa gratitude en les reliant aux besoins.                                                                                                                                                                                         | ▲ |
| Exprimer un refus et poser ses limites avec fermeté et bienveillance.                                                                                                                                                                                                                                  | ▴ |
| Empathie                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| Écouter l'autre en empathie silencieuse, quel que soit son comportement, et savoir le rejoindre dans ce qu'il vit en mettant des mots.                                                                                                                                                                 | ▲ |
| Pouvoir entendre pleinement le point de vue de l'autre tout en gardant son libre arbitre.                                                                                                                                                                                                              | ▶ |
| Dialogue - Gestion des conflits                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
| Savoir aller vers l'autre, vérifier qu'il nous a compris et comment il vit ce qu'on lui a dit.                                                                                                                                                                                                         | ♣ |
| Savoir entendre un refus et continuer le dialogue. Savoir trouver des solutions prenant en compte les besoins de chacun.                                                                                                                                                                               | ♦ |
| Savoir demander de l'empathie pour soi ou du soutien pour médier un conflit.                                                                                                                                                                                                                           | ♥ |
| Savoir médier les conflits entre deux personnes. Savoir installer un système restauratif dans un groupe. Savoir faciliter un cercle restauratif.                                                                                                                                                       | ♠ |

1. Les compétences associées aux Connaissances – Compréhension – Conscience sous-tendent l'intégralité des compétences de la CNV, et de ce fait toutes les CPS sont concernées.

## Compétences psychosociales développées par la CNV<sup>2</sup>

| Compétences cognitives                            |                                                                   |               |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------|
| Avoir conscience de soi                           | Connaissance de soi.                                              | ■ ◐ ●         |
|                                                   | Savoir penser de façon critique.                                  | ■ ● ▶         |
|                                                   | Capacité d'auto-évaluation positive.                              | ■ ◐ ●         |
|                                                   | Capacité d'attention à soi.                                       | ■ ◐ ●         |
| Capacité de maîtrise de soi                       | Capacité à gérer ses impulsions.                                  | ■ ◐ ● ▶       |
|                                                   | Capacité à atteindre ses buts.                                    | ■ ◐           |
| Prendre des décisions constructives               | Capacité à faire des choix responsables.                          | ■ ◐           |
|                                                   | Capacité à résoudre des problèmes de façon créative.              | ■ ● ▲         |
| Compétences émotionnelles                         |                                                                   |               |
| Avoir conscience de ses émotions et de son stress | Comprendre les émotions et le stress.                             | ■             |
|                                                   | Identifier ses émotions et son stress.                            | ■ ◐ ●         |
| Réguler ses émotions                              | Exprimer ses émotions de façon positive.                          | ■ ◐ ▲         |
|                                                   | Gérer ses émotions.                                               | ■ ◐ ▲ ▶       |
| Gérer son stress                                  | Réguler son stress au quotidien.                                  | ■ ◐ ◐         |
|                                                   | Capacité à faire face ( <i>coping</i> ) en situation d'adversité. | ■ ◐ ◐ ▲ ▲ ▲ ▶ |
| Compétences sociales                              |                                                                   |               |
| Communiquer de façon constructive                 | Capacité d'écoute empathique.                                     | ■ ▲ ▶         |
|                                                   | Communication efficace.                                           | ■ ◐ ▲ ▶ ♣ ♦   |
| Développer des relations constructives            | Développer des liens sociaux.                                     | ■ ◐ ▲ ▲ ▶ ♣   |
|                                                   | Développer des attitudes et comportements prosociaux.             | ■ ◐ ▲ ▲ ▶ ♣ ♦ |
| Résoudre des difficultés                          | Savoir demander de l'aide.                                        | ■ ◐ ▲ ♥       |
|                                                   | Capacité d'assertivité et de refus.                               | ■ ◐ ▴         |
|                                                   | Résoudre des conflits de façon constructive.                      | ■ ◐ ● ▲ ▴ ♠   |

2. Voir le tableau de référence de Santé publique France p. 10 de l'ouvrage *Développer les compétences psychosociales à l'école – Osons la Communication NonViolente* !