

Accueillir plutôt que réagir (II)

Notre première réponse va avoir un impact et potentiellement susciter une réaction d'ouverture/confiance ou de fermeture/défiance. À chaque échange, on peut créer sans le savoir des réactions de fermeture chez les élèves en particulier, mais aussi chez les collègues, les parents, dans sa propre famille, etc. Or, moins on est dans la réaction, en prenant le temps d'accueillir ce qui est dit avant de répondre, et moins l'autre va l'être en retour.

TÉMOIGNAGE



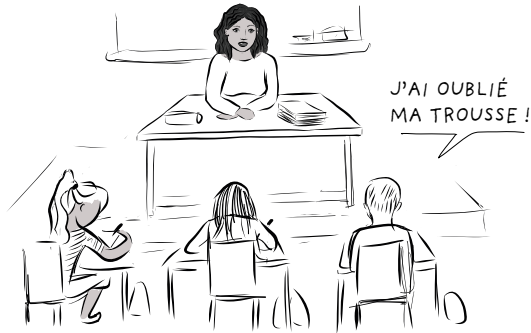
EDWIGE

Edwige est enseignante en élémentaire, formée à la CNV durant une dizaine de jours sur son temps personnel. Ses élèves sont déjà habitués à prendre conscience de leurs émotions, de leurs besoins et à exprimer des demandes.

Ce jour-là, toute la classe s'était lancée dans une activité quand...



QUE SE PASSE-T-IL ?



Je sentais bien mon agacement : Sacha dérangeait tout le monde avec son histoire de trousse. Je pensais qu'il aurait pu être plus discret mais j'ai choisi l'écoute empathique.



TU AS L'AIR TRÈS EN COLÈRE,
QU'EST-CE QUI SE PASSE POUR TOI ?

JE VOUDRAIS POUVOIR FAIRE
L'EXERCICE MOI AUSSI



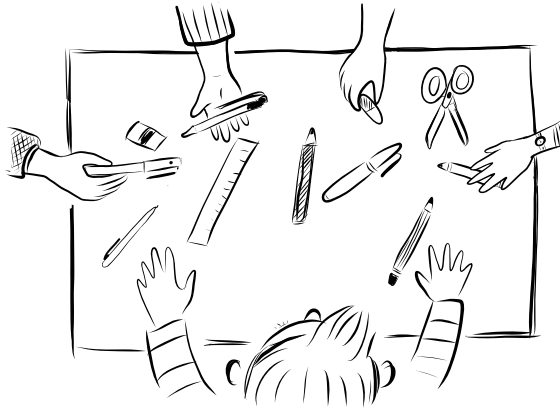
Mon agacement a complètement disparu en même temps que mon regard sur l'élève changeait (à première vue, je ne l'avais pas trouvé très motivé).



QUELLE DEMANDE PEUX-TU FAIRE ?

BEN, JE VOUDRAIS DES STYLOS,
DE QUOI TRAVAILLER...

ET À QUI PEUX-TU DEMANDER ?



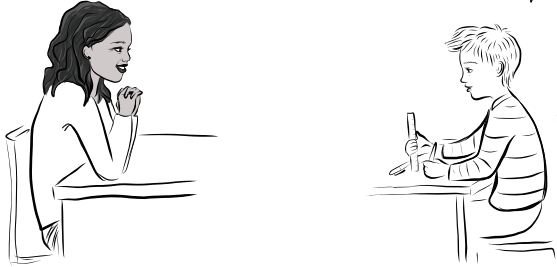
Sans qu'il ait eu besoin d'en dire plus, ses camarades se sont empressés de lui prêter du matériel.

ET MAINTENANT, COMMENT TU TE SENS ?

CONTENT !

CONTENT D'AVOIR EU DU SOUTIEN ?

NON, C'EST SURTOUT
DE VIVRE DE L'AMITIÉ



Lors du bilan, Sacha m'a raconté combien ce qu'il avait vécu ce jour-là avait été important pour lui.



ANALYSE

Dans cette situation, on voit que la réalité est souvent différente de nos interprétations. Tout en reconnaissant sa réaction première d'agacement, l'enseignante, en ayant su passer instantanément en écoute empathique avec l'enfant, a vécu un moment inattendu avec la réponse de l'élève. Son agacement s'est transformé en ouverture.

Après avoir accueilli l'émotion de l'enfant et permis qu'il exprime ce qui était important pour lui, l'enseignante l'accompagne vers la quatrième étape, celle de l'action : faire une demande à soi et aux autres. La suite où, en une minute, l'élève se retrouve avec plus de matériel que nécessaire pour travailler, illustre l'envie naturelle de contribuer des êtres humains quand ils entendent quelqu'un exprimer une difficulté et faire une demande.