

## 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 !*