

## Notes de la Réunion publique du 2016-05-04

### PRESENTS

Arnaud, Valérie, Susanne, Tim, Sylvie, Florianne, Gwenaël, Jerry, Gisèle, Emmanuel, Jean-Luc, Clara, Françoise, Albanne, Christine, Jean-Marc, Jean-Charles, Gwendoline, Nathalie, Géraldine, Michael, David, Greg, Flora, Karine, Pascale, Eric, Françoise, René, Alain, Sergio, Elise, Marie-Caroline, Greg.

---

### FOCALE SUR LA CNV

Dans la CNV, il ne s'agit pas d'être gentil et de ne pas s'exprimer ! Au contraire, il s'agit de se respecter, en respectant aussi les autres.

Trouver des stratégies à travers le dialogue - constructif - pour arriver à une solution.

Les émotions ont une part importante, c'est "ce que je ressens dans mon corps".

C'est un indicateur de mon besoin (qu'est ce qui est important pour moi) : désagréables ou pas, selon que je suis satisfait, ou pas. Tout le but est de trouver quel besoin n'est pas satisfait chez moi.

Il existe 4 étapes à formuler :

1 - OBSERVATION : ce qui s'est passé dans les faits

2- SENTIMENTS : ce que cela a suscité en moi

3- BESOIN : à quel besoin cela correspond

4- DEMANDE : je formule ma demande (Un des enjeux est d'arriver à s'exprimer en CNV de manière naturelle et spontanée)

Nota : la CNV utilise deux animaux comme symboles.

LA GIRAFE : l'animal terrestre qui possède le plus grand cœur, et avec son long cou elle voit les choses de plus loin. La girafe vaut pour une communication compassionnelle.

LE CHACAL : représente la compétition. Son langage se rapporte au jugement, à la critique, à l'analyse, à la moralisation et à l'accusation.

Voir les dessins avec tête, cœur, ventre (<http://comunik.odns.fr/wp-content/uploads/2016/01/cnv.gif>)  
Les jambes et bras représentent l'action.

Nous avons de l'empathie pour les besoin de l'autre : [http://www.communicationgagnante.com/wp-content/uploads/2014/11/1911762\\_742644702435002\\_681413366\\_n.jpg](http://www.communicationgagnante.com/wp-content/uploads/2014/11/1911762_742644702435002_681413366_n.jpg)

Références bibliographiques :

"Cessez d'être gentil, soyez vrais" de Thomas D'Asembourg.

"Maître de mes émtions" de Catherine Schmitter

"La CNV au quotidien" de Marshall Rosenberg, petit livre de poche très utile, Editions Jouvence

"Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)" de Marshall Rosenberg : la Bible de la CNV !

"Quand la girafe danse avec le chacal" de Serena Rust

---

ATELIER :

Enumération des besoins des humains, nombreux : un des piliers est le non-jugement.

Puis petite séance "jeu de rôles" avec les 4 étapes à formuler.

Exemple : "je suis énervée quand le conducteur qui me précède m'a coupé la route, parce que je voudrais pouvoir passer en toute sécurité au carrefour."

Demande : la partie difficile. On peut imaginer une excuse ou une raison qui permette de lui pardonner. Ou relaxation.

Attention, la personne doit pouvoir dire non à la demande, autrement, c'est une exigence !

Outils = la reformulation, pour être sûr que le besoin/la demande ont bien été compris. "Qu'est ce que tu m'as entendu dire ?"

Parler en "je", au lieu du "tu" accusateur.

Question de l'injection parentale. Une solution : écouter les besoins de l'enfant.

Citation : "Pour changer le monde, on a besoin de 3 choses, demander, demander, et demander".

Pouvoir sur => pouvoir avec, passage à une relation horizontale.

Attention aux pervers narcissiques, qui utilisent la CNV à des fins malveillantes !

Voir aussi l'outil TIPI(.pro) : Technique d'Identification des Peurs Inconscientes.

---

## **INFOS DIVERSES ET DISCUSSIONS**

P. Rabhi et forums citoyens ouverts... à suivre.

L'idée est de faire remonter de l'expression citoyenne, créer des projets locaux.

---

## **PROCHAINS ÉVÈNEMENTS**

**DIMANCHE 5 JUIN**

Repair-Café à Prévessin le dimanche 5 juin, organisé par l'association "Prévessin que j'aime", avec lesquels Colibris a partagé sa liste de bénévoles.

**WEEK-END DU 11-12 juin :**

Rencontre inter-Colibris régionale à Saint Julien.

**DIMANCHE 3 JUILLET**

Gratifieria à Saint Genis.

**WEEK-END DU 24-25-26 juin**

New Earth Gathering à la ferme de Meynier :

<http://www.touviere.ch/#!242526-JUIN-2016-NEW-EARTH-GATHERING-à-la-Touvière-Passerelles-vers-un-Nouveau-Paradigme/czf0/574d9e260cf255d230f116d4>

---

## **GROUPES DE TRAVAIL - RESTITUTION**

### **PROJECTIONS**

- Club Cinéma des Lycéens (Emmanuel, Jean-Marc, Olga, Françoise, Flora)

La fille de Jean-Marc est élue présidente de la MDL pour l'année scolaire à venir

=> Colibris proposent la création d'un club cinéma avec liste de films. Emmanuel propose de voir aussi avec club cinéma de Gex et son concours de courts-métrages

- Marie-Caroline voit pour la projection du film Demain avec les Cupules à Saint Jean de Gonville

- Projections en plein air dans le Pays de Gex cet été: Floriane s'occupe de les lister

- Projections à prévoir dans la Salle Jean Monnet "Les Colibris Lumière" une fois tout les 2 mois et le prêt de la matériel de la part de Culture et Cinémas

Films qui nous tiennent à cœur :

- Etre et Devenir : le 20 novembre à proposer au cinémas pour la journée de l'enfant/des droits de l'Enfant (Maro)

- Le Potager de mon Grand-Père (Pascale)

- Tout s'accélère (Pascale)

- Need for Meat

Pascale envoie un Framadate pour réunion intermédiaire sur la liste de films et avancement projets

### **GRATIFERIA**

Pub, com., affichage sur place à faire

Boissons et gâteaux à amener

Communication sur le fait que ce n'est pas une rafla : les objets ne sont pas destinés à la revente !!

Limitation au nombre d'objets

Système de bouchons discutable car cela symbolise déjà une monnaie.

Prochaine réunion interne : elle sera organisée par Timothée.

### **JARDINS PARTAGES**

Envie de relancer l'idée sur le quartier Charpak à Gex près de la piscine.

Prendre contact avec le bailleur local et les Libellules.

Système de "lasagnes" à préparer pendant l'hiver.

Meilleur point d'entrée par la Mairie de Gex, qui puisse aider ? Les libellules

### **FORUMS**

Echange d'idées sur la réappropriation de la vie politique.

Envie de travailler sur la constitution et redéveloppement d'un esprit critique et du développement, de l'engagement citoyen pour compléter l'action des élus qui ne nous représentent plus vraiment.

Voir le site [democracia.fr](http://democracia.fr) et propositions sur lesquelles on vote.