**Dossier pour le RAP :**

**Reconnaissance des acquis**

**Pour préciser ce que nous aimons recevoir dans ce dossier voici quelques indications.** Attention, cela diffère selon s’il s’agit ou non de votre première participation à un RAP – merci de vous référer à la partie qui vous concerne.

**A vous qui participez pour la première fois à une session d’évaluation :**

Nous aimerions recevoir des éléments qui nous permettront de voir où vous en êtes de votre intégration de la CNV :

* Présentation des 4 Différenciations Clés de base : O-S-B-D, + une qui vous enthousiasme particulièrement et une qui vous rebute ou qui vous pose question.
* Nous vous invitons à regarder dans le dossier ci-après, que nous demandons aux personnes qui ont déjà participé à un RAP, ce que nous demandons pour les Différenciations Clés. Une page maximum par DC : concision, clarté, avec un même exemple vécu dans les 2 paradigmes, pour l’illustrer.
* Présentation d’un des Grands Thèmes au choix (Colère, Culpabilité, Dire et entendre Non, Croyances, Gratitude), d’une page maximum, avec un exemple vécu, pour l’illustrer, et témoignage de comment vous vivez ce thème dans votre vie.
* Un extrait du journal de bord (voir détail dans la partie suivante) - 3 pages maximum
* Livret de Parcours : à renseigner (à télécharger sur le site d’A-Certif).

**A vous qui avez déjà participé à une session d’évaluation :**

Nous aimerions recevoir des éléments qui nous permettront de voir où vous en êtes de votre intégration de la CNV.

Pour cela, nous vous demandons de lire les indications suivantes et d’écrire votre dossier pédagogique.

**A - Les différenciations-clefs**

**Elles sont un outil pédagogique puissant qui permet de montrer rapidement la différence entre le monde chacal et girafe. Nous recommandons donc autant que possible de mettre le même exemple pour illustrer les 2 paradigmes.**

1. « Être Girafe » ≠ « faire de la Girafe »

2. Honnêteté « Girafe » ≠ honnêteté « chacal »

3. Empathie ≠ sympathie ou autres formes de réaction (chercher une solution, rassurer, raconter des histoires, etc.)

4. Usage protecteur de la force ≠ usage punitif de la force

5. Pouvoir avec l’autre ≠ pouvoir sur l’autre

6. Appréciation ≠ approbation, compliments, louanges

7. Choix ≠ soumission ou rébellion

8. Observation ≠ observation mélangée à un jugement

9. Sentiment ≠ sentiment mêlé à des pensées

10. Besoin ≠ besoins mélangés à une stratégie ou une demande

11. Demande ≠ exigence

12. Stimulus ≠ cause

13. Jugement de valeur ≠ jugement moralisateur

14. Naturel ≠ habituel

15. Autonomie - Interdépendance ≠ dépendance - indépendance

16. Déclic, « shift » ≠ compromis

17. Persévérer ≠ exiger

18. Autodiscipline ≠ obéissance

19. Respect de l’autorité ≠ peur de l’autorité

20. Vulnérabilité ≠ faiblesse

21. Amour en tant que besoin ou action ≠ amour en tant que sentiment

22. Auto-empathie ≠ passage à l’acte, fait de refouler ses sentiments ou de se complaire dans ce que l’on ressent

23. Langue « girafe » idiomatique ≠ langue « girafe » classique (formaliste)

24. Deviner ≠ savoir

25. Ressentir de façon empathique ≠ deviner intellectuellement

Le signe ≠ signifie « est différent de »

Il est possible de présenter certaines différenciations en audio mais notre préférence est l’écrit pour des questions d’économie de temps.

A titre d’exemple, voici 3 types de présentation

**1. Honnêteté girafe et honnêteté chacal**

* L’honnêteté chacal c’est dire ce que l’on pense sur l’autre. Cette forme d’honnêteté a des conséquences pour la personne qui reçoit ce message et qui peut se sentir blessée ou heurtée par ce message.
* Dans l’honnêteté girafe, on prend la responsabilité de ce que l’on ressent et on traduit les jugements sur l’autre en termes de sentiment et besoin avec la même intensité d’énergie que les jugements.

Exemple :

* Honnêteté chacal : Tu es tellement irresponsable !
* Honnêteté girafe : Je suis furieuse quand tu sonnes à 3h du matin en disant que tu as oublié tes clés car j’ai besoin de dormir en paix la nuit et d’attention à mon bien-être, peux-tu me dire ce que tu as entendu ?

A quoi elle sert :

L’honnêteté girafe est un cadeau que l’on fait à soi et à l’autre car cela permet de positionner les valeurs qui sont importantes pour soi et de se respecter dans nos valeurs. Cela peut favoriser une prise de conscience chez notre interlocuteur car il n’y a pas de jugements moralisateurs et donc cela peut favoriser un changement de comportement.

Quand l’utiliser :

Cette différenciation s’utilise particulièrement quand un participant nous dit : moi, je trouve qu’il faut être honnête, votre truc où l’on enrobe les phrases ce n’est pas pour moi !

Ou

|  |  |
| --- | --- |
| **Honnêteté Girafe** | **Honnêteté Chacal** |
| Expression authentique de ce qui nous anime  Je suis chez moi  Je prends la responsabilité de ce que je ressens | Expression qui consiste à porter des jugements sur l’autre, en plaçant sur lui l responsabilité de ce que je ressens  Je suis chez l’autre |
| Ex :  « Lorsque je t’entends te plaindre de la nourriture, je me sens frustrée, parce que j’ai besoin de reconnaissance, de gratitude et de soutien. Est-ce que tu serais d’accord pour me dire comment tu te sens quand tu m’entends te dire ça ? » | Ex :  « Tu es vraiment énervant, t’es tout le temps en train de râler et de critiquer. Tu t’en rends compte, n’est-ce pas ? Si tu étais plus reconnaissant, tu aurais une autre attitude » |
| A quoi elle sert, ses conséquences :  Je prends vraiment la responsabilité de ce que je vis  Ouverture  Augmente les chances de continuer à communiquer | A quoi elle sert, ses conséquences :  Je rends l’autre responsable de ce que je vis  Fermeture  Diminue les chances de continuer à communiquer |

Quand l’utiliser

Quand un participant nous dit : moi je suis honnête, je n’aime pas ces trucs où l’on tourne autour du pot !

**Ou**

**Honnêteté́ « girafe »** ≠ **Honnêteté́ « chacal »**

**Je peux exprimer à l’autre ce qui se passe pour moi ou lui dire qu’il** **est responsable de mon mal-être**

*Exemple de ce que j’avais l’habitude de faire :*

Ce qui différencie les paradigmes

Honnêteté « girafe »

J’accueille ce qui est vivant chez moi, en en prenant la responsabilité, et je fais un choix conscient et congruent. Ce choix peut être l’expression de ma vulnérabilité ou de mes limites.

Honnêteté « chacal »

J’exprime à l’autre ma réalité, déconnectée de mes ressentis. Même si je parle de moi, j’ai la conviction que l’autre est responsable de mon mal-être et j’ai des attentes envers lui.elle.

Ce que cela change

En prenant la responsabilité de ce que je vis, je me détache de l’image ennemie que j’ai de l’autre. Je peux ainsi poser des limites à partir de ce qui est essentiel pour moi. En exprimant mon honnêteté en « girafe », j’augmente les chances que mon interlocuteur n’entende pas de critiques et évite ainsi de créer de la rancœur et du ressentiment l’un envers l’autre.

Ce que la CNV invite à faire

*(Reprendre l’exemple initial)…………………………………………………………………......................*

Ce que ça apporte dans la transmission

Je peux utiliser cette diff-clé pour soutenir un échange avec un.e participant.e qui me dirait : “Hier soir, j’ai été authentique avec mon fils quand je lui ai parlé de l’état de sa chambre et il a mal réagi à ce que je lui ai dit”

(proposé par Olivier Babando)

**B - Extraits de journal**

**4 à 10 pages maximum**

Nous accordons beaucoup d'attention aux extraits de ton journal récent dans lequel tu fais part de tes découvertes, réactions, célébrations ou questionnements par rapport à ta manière de vivre et transmettre la CNV. Il n'y a pas besoin que cela dépasse une dizaine de pages (cela peut être moins) mais cela nourrit pour nous la connexion avec toi et le partage sur ton cheminement.

Si tu le souhaites tu peux envoyer un extrait pour voir si cela correspond à notre demande.

Apprentissage et prises de conscience CNV au quotidien avec moi-même, mes relations familiales, de travail, dans les groupes que j’anime ou les cercles CNV où j’œuvre.

**C- Livret de parcours pour ceux et celles qui ont participé à des stages et l’ont téléchargé.**

En effet, cette pratique du livret est un outil précieux pour nous pour voir ce que chaque stage vous a apporté comme prise de conscience ou expérience.

Donc, certaines personnes ne l’ont pas et ce n’est pas grave mais pour celles qui l’ont merci de le rajouter.

**D- les structures des grands thèmes de la CNV comme colère, culpabilité, dire non, gratitude et croyances**. Merci de les illustrer avec des exemples personnels.

**E- Liste des formations suivies depuis les débuts et des assistanats (dates-formateurs-intitulé)**

**F**- Merci de nous dire en quelques lignes si tu as des projets spécifiques ou des domaines dans lesquels tu souhaites intervenir avec la CNV.

**G- Formulaires d’évaluation des formateurs**

Avec chaque formateur qui t’a accompagné/e et dont tu as été l’assistant/e dans un séminaire ou sur un projet. (Nous sommes conscientes que certains formateurs ne répondent pas dans les délais, envoie ceux que tu as.)

Tu peux utiliser le formulaire qui est sur le site sous l’onglet « ressources –téléchargement pour les candidats. Ce que nous préférons est que le formateur/trice regarde les items de ce formulaire et nous écrive librement alors ce qu'il a apprécié et les pistes de bonification qu'il a.

**H- Avoir lu les lignes « Lignes directrices à l’intention des formateurs non certifiés » page 15 -17 du guide partie 2 à trouver aussi sur le site.**

**Ces lignes directrices peuvent être modifiées dans les prochains mois et seront alors mises sur le site.**

**Donner son accord.**

**Un autre accord sera demandé lors du passage du RAP3 par le CNVC.**

A envoyer aux formatrices du RAP ainsi qu’à ivanna.jeune@acertif.org