



LES RÈGLES DE VIE DU GROUPE (OU ACCORDS DE GROUPE) DANS LES GROUPES DE PRATIQUE DE COMMUNICATION NONVIOLENTE

DES STRATÉGIES AU SERVICE DE NOS BESOINS

C'est l'ensemble des règles (= des stratégies) que se donne le groupe, pour répondre au mieux aux besoins de chacun, au bien-être et à la qualité relationnelle dans le groupe, et à la réalisation des objectifs communs.

UN MOMENT FONDATEUR POUR LE GROUPE

Il est vivement recommandé d'élaborer ces règles ensemble, à partir des besoins de chacun·e, lors de la première rencontre du groupe.

Passer du temps en commun, sur l'émergence et la formulation des règles de vie commune est un moment fondateur pour le groupe. Cela permet de faire émerger les règles (= les stratégies) les plus ajustées au groupe, à partir des besoins de chacun·e.

Ces règles apportent un sentiment de sécurité dans le groupe, une confiance mutuelle, et favorisent le sentiment d'identité de groupe et de co-création.

COMMENT LES FAIRE ÉMERGER ?

🕒 Prévoir un temps suffisant

❓ Partir de questions simples

Exemples de questions permettant de faire émerger des règles de vie du groupe :

Comment avons-nous envie de fonctionner ensemble ? Quelles stratégies avons-nous envie de choisir au service de notre groupe et de notre pratique de CNV ?

Qu'est-ce qui me permettrait de me sentir bien dans le groupe, me donnerait envie de revenir ? En tant que participant-e ? En tant qu'animateur-ric-e ?

Qu'est-ce qui fait que je me sens mal à l'aise dans un groupe ? (Identifier le besoin derrière, et chercher une stratégie appropriée, à proposer au groupe.)

- *Exemple 1 : je n'aime pas quand on coupe la parole, derrière cela il y a un besoin de respect, et je propose comme stratégie d'avoir un bâton de parole.*
- *Exemple 2 : je n'aime pas quand une personne monopolise la parole, derrière cela il y a un besoin d'équité dans le partage de la parole, et je propose comme stratégie que le gardien du temps sonne une petite cloche quand une personne parle plus de 10min.*


 **Mettre en commun, ajuster et valider les différentes stratégies**

 **S'assurer de prendre en compte :**

- les différents niveaux de besoin dans un groupe (individuels, interpersonnels, les besoins propres à l'animateur-ric-e)
- les besoins spécifiques à un groupe de CNV (attention aux ressentis, qualité d'écoute, conscience du processus CNV...)

FAIRE ÉVOLUER, RÉADAPTER LES ACCORDS DE GROUPE

Ces règles ou accords sont à revisiter régulièrement pour vérifier qu'elles sont bien au service du vivant du groupe et des participant-e-s. Elles demandent à être réajustées selon l'évolution du groupe, et notamment quand une nouvelle personne intègre le groupe.

 **QUAND UN GROUPE DÉJÀ CRÉÉ ACCUEILLE DE NOUVEAUX MEMBRES, PLUTÔT QUE DE REDÉFINIR ENTIÈREMENT SES RÈGLES, IL PEUT PROPOSER UN TEMPS D'ACCORDAGE À PARTIR DES ACCORDS DE GROUPE DÉJÀ ÉTABLIS. PRÉVOIR DANS CE CAS UN TEMPS DE RELECTURE DE CES ACCORDS, POINT PAR POINT, POUR VÉRIFIER QUE TOUS LES MEMBRES DU GROUPE (ANCIENS ET NOUVEAUX) EN PARTAGENT UNE COMPRÉHENSION COMMUNE (EN TERMES DE BESOINS À NOURRIR ET DE STRATÉGIES). VÉRIFIER L'ACCORD DE CHACUN-E, ET INVITER À APPORTER DES MODIFICATIONS OU AJOUTS SI BESOIN. APPORTER UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À L'ACCUEIL ET LA PRISE EN COMPTE DES BESOINS EXPRIMÉS PAR LES NOUVEAUX.**

LES SIGNES OU SYMBOLES DE RÉGULATION

Ce sont des objets ou des gestes qui apportent de la légèreté et de la fluidité dans le rappel des règles communes et l'auto-régulation du groupe. Exemples :

- bâton de parole (pour favoriser, ritualiser la prise de parole et l'écoute)
- petits gestes/signaux (convenus d'avance dans le groupe) pour, selon les cas : inviter une personne à parler en "Je", à ralentir le rythme, pour inviter le groupe à un temps de recentrage en silence, pour suspendre une activité en cours et demander une redéfinition du cadre...
- clochette (pour marquer avec légèreté la fin d'un tour de parole ou d'un temps de pratique)