

TEMOIGNAGE SONIA BERRIRI

Apprendre à Vivre Ensemble avec La communication Non Violente

Présentation :

Sonia Berriri a choisi le domaine de la formation et de l'accompagnement pour promouvoir une culture de paix et de bienveillance dans les relations entre les individus. Formée à de multiples approches dont la Communication Non Violente, l'Education Emotionnelle et Sociale, le Hatha Yoga, elle diffuse avec "*So Comm'Unique!*" des connaissances et des outils qui contribuent au bien-être relationnel et à un vivre ensemble de qualité. Elle témoigne aujourd'hui de son expérience de transmission de la communication non violente et des savoir-être aux enfants, aux adolescents et aux adultes.

Nos différents espaces de vie nous mettent au quotidien au défi de vivre avec les autres: à la maison, au travail, à l'école, dans l'espace social.... et aussi avec nous-même.

L'être humain est un être social qui ne peut vivre sans les autres. Les neurosciences affectives et sociales nous montrent aujourd'hui que le cerveau humain est « équipé » pour être en interaction avec les autres et se développe de manière harmonieuse et optimale, en s'appuyant et se nourrissant de relations saines, chaleureuses et bienveillantes.

Vivre avec les autres n'est pourtant pas inné et requiert le développement de compétences émotionnelles et sociales : des compétences liées à la relation à soi, la relation à l'autre et la relation avec l'environnement.

C'est le chemin d'apprentissage que j'ai pris il y a 15 ans pour apprendre à vivre des relations harmonieuses avec mon fils, avec mon entourage personnel et professionnel.

La découverte de la Communication Non Violente, mise au point par Marshall Rosenberg a été décisive sur ce chemin.

Outil puissant de connaissance de soi et de rencontre avec l'autre, la Communication Non Violente propose une approche profondément humaine dans la relation à soi et à l'autre.

Basée sur le respect et la prise en compte des besoins de chacun, elle aide à sortir de nos perceptions erronées, de nos jugements et opinions issus de nos conditionnements, pour aller à la rencontre de ce qui est VIVANT en nous (nos sentiments et nos besoins entendus comme des aspirations) et en l'autre (ses sentiments et ses aspirations) et définir ce que nous voulons vivre ensemble.

Elle nous pousse ainsi à prendre conscience de nous-même, de l'autre, de l'impact de nos paroles mais aussi de nos actions et de nos pensées.

Par une expression authentique et responsable de soi, une écoute empathique de l'autre, elle est ainsi bien plus qu'un outil de communication. Elle est à la fois un ciment du vivre ensemble et un antidote aux conflits qu'elle permet de réguler sans violence.

C'est ce qu'ont pu expérimenter notamment des élèves de CE1 d'une école primaire de Saint-Denis avec lesquels j'ai travaillé dans le cadre d'un atelier intitulé « Les valeurs du vivre ensemble et la gestion positive des conflits » que j'ai animé dans leur classe avec la collaboration de leur enseignante, Madame Techer. (Voir vidéo).

Un atelier où l'apprentissage de la vie avec les autres s'est fait sans discours ni morale, à travers des jeux et activités autour du non jugement, des émotions, des besoins, de la coopération, de l'empathie, de l'écoute et d'une régulation positive des conflits divers inhérents à la vie avec les autres.