
Communiquer autrement : rendre visible l'invisible

© Classe Cocon® – Outils exclusifs protégés INPI - Reproduction interdite
Protection intellectuelle – Toute copie, diffusion ou adaptation non autorisée est interdite

Formation expérientielle - 1 journée

Une journée pour comprendre ce qui se joue derrière les mots, les silences et les comportements.

« Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous avez envie d'entendre, ce que vous entendez, ce que vous comprenez, ce que vous croyez en comprendre, ce que vous voulez comprendre... il y a au moins dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer. Mais essayons quand même... » Bernard Werber

Intentions pédagogiques

- Proposer un cheminement progressif qui permet de comprendre pourquoi la communication génère tant de tensions.
- Comment rendre visible l'invisible dans la relation éducative : ce qui se joue derrière les mots, les silences, les besoins et les comportements.
- Expérimenter des outils concrets pour clarifier, écouter, coopérer et apaiser les relations au sein d'un collectif.

Je ne peux entrer en relation si je ne sais pas poser un NON clair et respectueux.

Et je ne peux accueillir le NON de l'autre que si je comprends ce qu'il protège.

Le NON est parfois une fermeture, mais souvent une frontière qui sécurise.

Je ne peux comprendre l'autre si je ne comprends pas mes propres besoins.

Quand j'ignore ce qui se passe en moi, je demande aux autres de réparer mes manques.

Quand je me connais, je peux rencontrer l'autre sans me perdre.

*Je ne peux écouter vraiment si je suis plein à l'intérieur,
si mes pensées débordent et que mes émotions encombrent ma disponibilité.*

Pour écouter, il faut créer du silence en soi. Sinon, je n'entends que mes histoires.

*Je ne peux coopérer si la différence me menace,
si le regard ou l'opinion de l'autre me blesse.*

*Coopérer, c'est accepter d'être transformé par la rencontre
et de laisser une place à ce qui n'est pas moi.*

Fondements scientifiques & pédagogiques

Références scientifiques et institutionnelles

Référence	Lien avec la formation
Marshall Rosenberg - Communication Non Violente	Les outils symboliques permettent de rendre accessibles les processus CNV (besoins, émotions, demandes), en les rendant visibles et concrets.
Maslow Théorie des besoins	La formation aide à identifier les besoins fondamentaux derrière les comportements et à prévenir les tensions par la satisfaction sécurisée de ces besoins.
Approche systémique - École de Palo Alto	Comprendre qu'un comportement prend sens dans un système relationnel ; la formation apprend à agir sur les interactions plutôt que sur les individus.
CNESCO recherches sur le climat scolaire	La clarté du cadre et la coopération sont des facteurs majeurs d'un climat scolaire serein ; la formation fournit des outils opérationnels pour y parvenir.
Compétences psychosociales OMS	Les activités proposées développent l'empathie, la régulation émotionnelle et la coopération, compétences essentielles identifiées par l'OMS pour le bien-être et la réussite.
Neurosciences affectives	Les rituels et symboles soutiennent la régulation émotionnelle et la sécurité intérieure, conditions d'apprentissage reconnues par les neurosciences.
John Hattie (2009) Visible Learning	La clarté pédagogique est l'un des premiers facteurs de réussite ; la formation structure la communication pour rendre les attentes explicites et visibles.

Références pédagogiques et humanistes

Référence	Lien avec la formation
Jacques Salomé - ESPERE	Les outils symboliques permettent d'installer une hygiène relationnelle concrète, basée sur la clarté et la responsabilité personnelle.
Christelle Petitcollin	La charge mentale et la surcharge cognitive sont réduites grâce à la structuration des échanges et à la clarification des attentes et des demandes.
Carl Rogers - Écoute active	Les postures d'écoute expérimentées pendant la formation permettent une relation authentique, congruente et sécurisante.
Philippe Meirieu	L'importance du cadre clair et partagé est centrale : la formation apporte des outils concrets pour structurer la vie du groupe.
Bruno Hourst	Une pédagogie bienveillante et sécurisante favorise la disponibilité cognitive ; les rituels proposés créent un climat propice aux apprentissages.

Indicateurs observables de réussite

- diminution des cris, négociations et malentendus
- meilleure écoute mutuelle & disponibilité
- climat apaisé en ateliers autonomes
- règles respectées car comprises et co-construites
- baisse de la charge mentale pour l'enseignant
- responsabilisation des élèves et coopération accrue

Cette formation propose une démarche éducative concrète, expérientielle et structurée, directement transférable en classe ou en équipe, permettant de rendre visible l'invisible dans les relations humaines et d'apaiser durablement le climat scolaire.

Déroulé de la journée

Introduction

“Tout ce qui m’habite” → Intention vécue : faire de la place à l’intérieur pour être vraiment disponible. Déposer ce qui encombre. Accueillir ce qui est là.

Pourquoi communiquer est si difficile ? → Limites de la CNV : intention, attentes, disponibilité émotionnelle.

Étape 1 : Dire et entendre NON

Je ne peux communiquer si je ne sais pas dire NON et si je ne comprends pas pourquoi l’autre me dit NON.

Objectif : clarifier les limites et sécuriser la relation.

Outils

- Les NON
- NON silencieux
- Miroir
- Phare / Nuage

Ce que les participants vont vivre : identifier leurs frontières, ressentir la sécurité que donne un NON clair.

Avantages réels pour l’enseignant

- Diminution des conflits et des négociations
- Moins de temps passé à justifier les décisions
- Climat plus sécurisant : les élèves savent ce qui est négociable / non négociable
- Plus de respect du cadre et des règles
- L’enseignant n’a plus besoin de hausser la voix ni de s’épuiser à argumenter
- Construction d’une autorité calme et légitime

Étape 2 : L'écoute juste

Je ne peux écouter vraiment si mes attentes et celles de l'autre ne sont pas clarifiées.

Objectif : comprendre que nous n'attendons pas tous la même chose dans l'échange.

Outils

- Symboliques d'écoute
- 3 postures (silence / conseil / miroir) , les offres d'écoute.
- 1,2,3 on est d'accord !

Ce que les participants vont vivre : comprendre que nous n'attendons pas tous la même chose dans l'échange.

Avantages réels pour l'enseignant

- Réduction des interruptions et demandes répétées
- Moins de frustration des élèves (« tu ne m'écoutes jamais »)
- Gain de temps et de fluidité dans les échanges
- Meilleure qualité relationnelle et plus grande confiance
- Régulation naturelle des besoins d'attention
- Permet d'éviter l'escalade émotionnelle

Étape 3 : Derrière la demande d'écoute : besoins invisibles

Je ne peux comprendre l'autre si je ne comprends pas mes propres besoins.

Objectif : rendre visible l'état émotionnel et distinguer envie / besoin.

Outils

- Panier Envie / Besoin
- Feu du groupe
- Cercles Cocon des besoins
- Fiche “Mon monde intérieur”

Ce que les participants vont vivre : distinguer envie / besoin et rendre visible l'état intérieur ; découvrir un outil qui fait prendre conscience que renoncer n'est pas perdre : c'est contribuer.

Avantages réels pour l'enseignant

- Réduction massive des conflits de groupe et du « moi d'abord »
- Moins de disputes liées aux choix (jeux, places, matériel, décisions collectives)
- Augmentation de l'autonomie : le groupe choisit et régule lui-même
- Sentiment d'appartenance renforcé → meilleure cohésion
- Dynamique de classe plus apaisée, plus coopérative

Étape 4 : Communiquer son indisponibilité

Je ne peux écouter si je ne suis pas disponible intérieurement.

Objectif : poser un cadre temporel et émotionnel, dire STOP autrement.

Outils

- Bulle de pensée
- Collier du silence

Ce que les participants vont vivre : poser un STOP qui n'est pas un rejet, mais une frontière protectrice.

Avantages réels pour l'enseignant

- Moins de sensation d'être constamment sollicité
- Réduction de la charge mentale et des interruptions
- Les élèves apprennent à attendre et à s'autoréguler
- Amélioration du climat pendant les ateliers autonomes
- Plus de disponibilité réelle pour les élèves quand le moment est approprié
- Meilleure gestion du rythme de la classe et de la concentration

Étape 5 : Faire la paix en soi / reprendre son pouvoir

Je ne peux communiquer si je suis encombré de charges intérieures.

Objectif: libérer, trier, choisir ce que je garde.

Outils

- Valise intérieure
- Les freins à la paix
- Lunchbox du tri
- Marteau / Graine

Ce que les participants vont vivre : trier, libérer, décider ce qu'ils gardent.

Avantages réels pour l'enseignant

- Moins de tensions latentes dans le groupe
- Meilleure gestion des émotions et comportements explosifs
- Les élèves deviennent acteurs de leur apaisement
- Climat émotionnel plus serein, propice aux apprentissages

Étape 6 : Penser ensemble / coopérer

Je ne peux coopérer si je ne supporte pas le regard ou l'opinion des autres.

Objectif: s'entraîner à penser ensemble dans un cadre sécurisant.

Outils

- Débat à visée philosophique
- Rituel de gratitude

Ce que les participants vont vivre : expérimenter la pensée collective et la coopération réelle.

Avantages réels pour l'enseignant

- Développement de l'écoute, du respect et de la pensée critique
- Baisse des comportements violents, moqueries, rivalités
- Classe plus solidaire, plus inclusive, moins de tensions sociales
- Groupes de travail plus efficaces, plus fluides
- L'enseignant n'a plus à porter tout seul la dynamique de classe
- Installé durablement, cela transforme le climat scolaire

Bénéfices généraux attendus

- Apaisement concret des relations et prévention des conflits
- Clarté des règles, du cadre et des attentes
- Grande qualité d'écoute et de coopération
- Développement des compétences psychosociales
- Plus grande sécurité intérieure et collective
- Outils simples, symboliques et immédiatement transférables en classe ou en équipe
- Renforcement du climat scolaire et de la cohésion