**Langage chacal et langage girafe, inspirés de la Communication Nonviolente de Marshall Rosenberg**

Nous avons plusieurs façons de réagir à un stimulus :

-> **Langage « chacal »** : c’est un langage qui juge, étiquette, diagnostique, pose des exigences, manipule, fait du chantage, culpabilise… Il établit un rapport de force. Il fait porter à l’autre la responsabilité de nos propres sentiments. Il apparaît quand on est non connecté à soi-même, à nos sentiments et besoins, et à ceux de l’autre.

-> **Langage « girafe »** : Ce langage est un langage d’ouverture vers l’autre. On est plus disponible à l’utiliser après avoir pris un temps de recul permettant de clarifier ce qu’il se passe en soi et en l’autre : les sentiments ressentis et les besoins satisfaits ou non dans la situation. De cet espace apaisé, on peut exprimer de façon authentique un ressenti, un désaccord, une demande …

**Le langage girafe nous apprend à :**

- Observer (plutôt que juger),

- Raisonner en termes d’émotions et de besoins insatisfaits (plutôt que d’accuser ou juger l’autre),

- Formuler des demandes non impératives (plutôt qu’exiger),

- Faire preuve d’empathie (reconnaître à l’autre ses émotions et ses besoins),

- Chercher des solutions gagnant-gagnant (plutôt qu’imposer son point de vue de manière non négociable).

**Comprendre quel langage nous utilisons dans telle ou telle circonstance, avec telle ou telle personne, est important.**

**Nous vous proposons un JEU :**

1- Prenez les phrases ci-dessous et classez-les selon le langage utilisé: chacal ou girafe.

2– Cherchez à inventer d’autres phrases en langage chacal ou girafe.

3– Ensuite, transformez les phrases « langage chacal » en phrases « langage girafe » :

 a- en disant les faits sans jugement ;

 b- en exprimant l’émotion ressentie ;

 c- en expliquant le besoin ;

 d- en faisant une demande qui n’exige pas.

Hé ! Voleur ! Rends-moi ça ! et tout de suite !

Dégage ! Tu m’énerves ! T’es qu’un nul !

Comment tu t’es fringué ? On dirait un vrai clochard ! Beurk !

Je n’aime pas quand tu rentres dans ma chambre sans frapper car j’ai besoin d’intimité et de tranquillité. Serais-tu d’accord pour frapper et attendre ma réponse quand tu veux entrer ?

Je suis très embêtée que tu ne m’aies pas rapporté mon jeu car j’avais très envie d’y jouer ce soir. Quand pourrais-tu me le rapporter ?

T’es vraiment une imbécile ! Y’en a marre ! Je ne veux plus de toi chez moi !

Tu veux bien la fermer, je ne veux plus t’entendre.

Dégage! T’es plus mon ami ! Je ne jouerai plus jamais avec toi !

Tu pourrais m’expliquer, car je n’ai pas compris ta demande.

J’ai l’impression que tu es très en colère ... J’aimerais comprendre ce qui se passe pour toi. Tu serais d’accord de m’expliquer ?