PRÉVENIR LES CONFLITS DANS L'ÉQUIPE : OUTILS DE COMMUNICATION NON VIOLENTE

Pourquoi prévenir les conflits en équipe ?

Les conflits **fragilisent la cohésion, la productivité et le bien-être**.

Ils naissent souvent de malentendus, de valeurs opposées ou d'un manque de reconnaissance.

Une équipe soudée crée un climat de confiance, **clé de la performance collective.**

La communication non violente

La **communication non violente**, développée par **Marshall Rosenberg**, repose sur **4 piliers** :

1. *Observation sans jugement*
2. *Expression des sentiments*
3. *Identification des besoins*
4. *Formulation d'une demande claire*

Désamorcer les tensions
et **favoriser un dialogue respectueux**.

Un outil magique ?

La communication non violente propose **un cadre et des outils puissants** pour **favoriser le dialogue et prévenir les conflits**.

Toutefois, **la communication** est une pratique vivante et singulière, **propre à chaque équipe et chaque individu**.

Ainsi, même avec des outils partagés, la **manière de communiquer** reste **unique et évolutive**.

WEVET
POWERED BY WIZZVET

OUTILS DE COMMUNICATION NON VIOLENTE

Méthode DESC

Décrire les faits objectivement
Exprimer ses émotions
Suggérer une solution
Conclure avec les bénéfices

Utile pour **formuler un désaccord de manière constructive sans agressivité**

Clarification des rôles

- Définir les responsabilités et attentes de chacun
- Éviter les malentendus et les frustrations
- Utiliser le ***"je"*** pour **éviter les reproches**

Prévention & cohésion d'équipe

- Détecter les **signaux faibles**

↓

isolement, irritabilité…

- Organiser des moments de convivialité

↓

pauses, goûters, team building, ...

Gestion des émotions

- **Identifier** ses ressentis **avant de réagir**
- Utiliser des **techniques de régulation**

↓

respiration, pause, ...

- Créer **un espace** propice **au dialogue apaisé**

Créer un climat de confiance

- Valoriser **les réussites** collectives et individuelles
- Encourager **la collaboration** et **l'entraide**
- Favoriser **l'authenticité** et **la transparence**

Écoute active & feedback constructif

- **Reformuler, questionner, valider sans jugement**
- Créer un **espace de parole sécurisant**

"Exprimer sans blesser, écouter sans juger"

WEVET
POWERED BY WIZZVET