

## Notice : information de l'utilisateur

**Veillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous.**

Vous devez toujours prendre ce médicament en suivant scrupuleusement les informations fournies dans cette notice.

- **Gardez cette notice, vous pourriez avoir besoin de la relire au cours de votre carrière.**
- **À Consommer sans modération !**
- Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre équipe pluridisciplinaire. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice.

Laissez ce médicament à la portée des enfants.

### Dans quel cas l'utiliser ?

Ce médicament est indiqué pour faciliter et favoriser de bonnes pratiques de communication dans votre quotidien de travail.

A l'occasion de la SQVCT2023, le thème des transitions et du dialogue social est à l'honneur. Quoi de mieux que d'utiliser du Communicadium500mg pour améliorer la qualité de vie au travail de vos collaborateurs. Sous toutes ses formes, elle contribue à la bonne marche de votre entreprise.

Pour traiter les conflits relationnels, améliorer les conditions de travail et réinstaurer le respect au sein d'un collectif, n'hésitez pas à vous en procurer. La substance active de ce médicament est **la bienveillance**.

Si vous êtes confrontés à un contexte de travail, relations entre pairs difficiles, le médicament pour bien communiquer est adapté à votre situation.

#### Contre-indication :

Aucune si vous êtes un as de la communication, vous pouvez toujours maintenir le niveau de globules CNV (Communication non violente) en prenant une gélule.

### Posologie

Dans les années 60, Marshall Rosenberg élabore la théorie de la CNV. Il s'inspire de certains fondements de la vision de Gandhi. La Communication Non Violente a pour but de favoriser des échanges authentiques fondés sur l'écoute empathique de l'autre. Elle permet à celui qui la pratique de mieux comprendre et mieux exprimer ses propres sentiments et ses besoins, mais également ceux des autres.

Il existe **4** composantes essentielles à la Communication Non violente :

- **Observation.** Observer de façon objective, sans jugement.
- **Sentiments.** Oser exprimer son ressenti.
- **Besoins.** Exprimer les besoins qui en découlent.
- **Demandes.** Faire une demande claire pour répondre à ces besoins

### Mode et voie d'administration

Ce médicament est utilisé lors de vos différents échanges aussi bien à l'oral (réunion de travail, avec vos collègues, avec vos partenaires, lors d'échanges informels...) ainsi qu'à l'écrit (notes, e-mails, conversations teams...). Le pouvoir des mots passe également par le non-verbal.

- **7%** de la communication est verbale (par la signification des mots)
- **38%** vocale (intonation et son de la voix)
- **55%** visuelle (expressions du visage et du langage corporel)

Si vous oubliez de communiquer momentanément : en cas d'émotions négatives, différer la réponse ou la reporter. Si vous arrêtez complètement de communiquer : n'hésitez pas à prendre du recul pour ensuite en parler à votre Responsable, Manager.

#### Fréquence d'administration :

Des prises régulières et des piqûres de rappels journaliers permettent d'éviter la rupture de communication.

## Durée du traitement

- Sauf avis médical contraire, la durée du traitement n'est pas limitée.
- En revanche l'absence de communication bienveillante en cas d'émotions négatives ne doit pas perdurer.

## Quels sont les symptômes éventuels ?

Comme tous les médicaments, celui-ci peut provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde. Dans la majorité des cas, ses effets indésirables ne sont pas graves mais il convient de les comprendre pour contourner une situation de tension ou de mal-être.

Les indicateurs ci-dessous peuvent révéler des complications, à prendre en considération :

- Le turnover
- L'absentéisme
- Situation de harcèlement
- Liens sociaux qui se fragilisent
- Manque de soutien et de reconnaissance

## Comment conserver le médicament ?

- Entretenir la communication au quotidien et la déployer au sein du foyer dès le plus jeune âge.
- Bien identifier le concept de communication bienveillante pour ensuite pouvoir l'appliquer à soi puis le partager.
- A conserver en évitant les jugements, les interprétations, la culpabilité, les comparaisons, les ordres, les menaces et les humiliations.

## ⚠ Avertissements et précautions

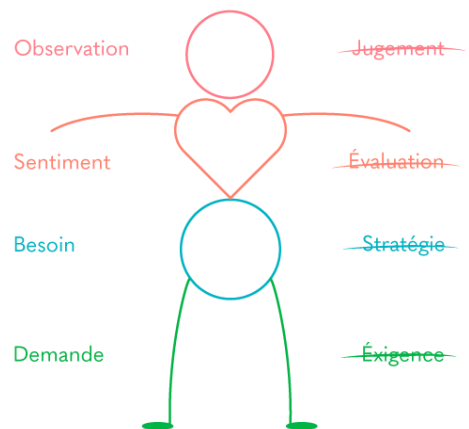
*Appliquer la CNV dans le cadre professionnel n'est pas naturel, loin de là. Nous ne sommes pas habitués à montrer ouvertement nos sentiments au travail, c'est même plutôt l'inverse. Les émotions restent encore stigmatisantes et tabou.*

*Lorsqu'on enfouit nos sentiments, nous ne sommes pas dans une relation authentique et ouverte avec nos collègues et nos supérieurs. Ainsi, cela peut générer les symptômes pour lesquels vous devez prendre du Communicadum 500mg (mal-être, sentiment de ne pas s'intégrer, conflit, désengagement).*

## Appliquer concrètement la CNV :

1. Partager du feedback régulièrement
2. Favoriser les échanges en personne
3. Ne pas négliger la communication informelle
4. Pratiquer et développer l'écoute active (sans interrompre)
5. Apprendre à communiquer de façon claire
6. Miser sur la transparence et l'honnêteté
7. Suivre les principes de la Communication NonViolente (CNV)
8. Apprendre à écouter et savoir gérer ses émotions
9. Affirmer ses besoins avec authenticité

## Bonhomme CNV



Social Inter, votre partenaire QVCT !

01 43 55 65 65

[contact@socialinter.fr](mailto:contact@socialinter.fr)

