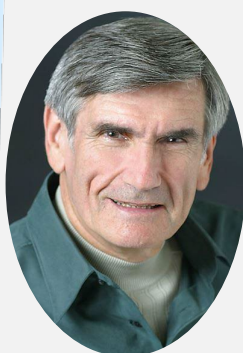




# La Communication NonViolente

## INTRODUCTION - HISTORIQUE ET SÉMANTIQUE :



La Communication NonViolente (CNV) est un processus de communication développé par Marshall Rosenberg, un psychologue américain, qui s'est inspiré du terme « AHIMSA \* ».

La CNV est basée sur l'idée que la violence, qu'elle soit verbale ou physique, découle souvent d'un manque de compréhension mutuelle et d'un échec à exprimer nos besoins de manière constructive.

La CNV vise à créer une communication empathique et respectueuse, en favorisant la compréhension et la résolution pacifique des conflits.

Marshall Rosenberg a créé « Le centre pour la Communication NonViolente » en 1984, une association internationale à but non lucratif. Puis il a beaucoup voyagé dans le but de l'enseigner dans le monde entier. « **Nonviolent Communication** » est une marque déposée aux Etats Unis. En français, il sera nécessaire de l'écrire : « **Communication NonViolente** », avec les majuscules et sans espace ni trait d'union.

## I – DÉFINIR LA COMMUNICATION NONVIOLENTE : DÉFINITION ET COMPÉTENCES ASSOCIÉES :

L'objectif ultime de la CNV est de faciliter une communication positive et constructive dans toutes les sphères de la vie.

La Communication Non Violente est un processus qui permet de communiquer de manière claire, respectueuse et authentique avec soi-même et avec les autres.

C'est un outil principalement oral qui vise à créer des interactions basées **sur l'empathie, la collaboration et la bienveillance**.

La CNV encourage une communication ouverte et honnête en utilisant des mots, des gestes et des expressions non violents, dans le but de favoriser la compréhension, la coopération et la résolution de conflits.

La CNV se base sur quatre piliers principaux : l'observation, les sentiments, les besoins et la demande formulée de façon claire et concrète.

# La Communication NonViolente

## II – PRATIQUER LA CNV : QUATRE ÉTAPES POUR FORMULER SA DEMANDE :

Voici les principaux éléments de la Communication Non Violente développée par Marshall Rosenberg :

### 1 - Observation :

→ Observer objectivement la situation sans jugement ni interprétation. Décrire les faits concrets de manière neutre

✓ Utiliser le « Je » pour ne pas accuser son interlocuteur

✗ Ne pas porter de jugement sur la situation que l'on va décrire

**Exemple :** Je constate que tu n'es pas de bonne humeur ce matin, ...,



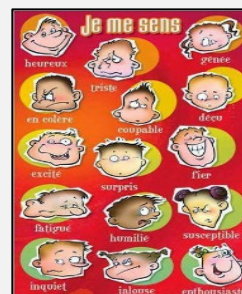
### 2 - Sentiments :

→ Exprimer ses sentiments personnels en relation avec la situation, sans blâmer ni accuser l'autre personne.

✓ Être sincère, inviter son interlocuteur à se confier à son tour

✗ Eviter d'accuser son interlocuteur, Ne pas exagérer son ressenti

**Exemple :** Je suis gêné, je n'ose pas trop te parler malgré les dossiers en cours, ...,



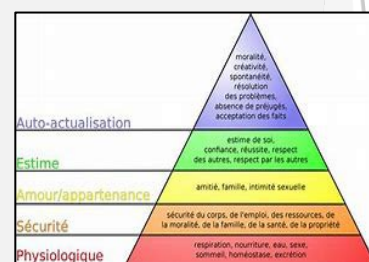
### 3 - Besoins :

→ Identifier les besoins fondamentaux qui sont à l'origine de nos sentiments. Reconnaître que chaque personne a des besoins légitimes et importants.

✓ Respecter les besoins de l'autre sans négliger les siens, l'inviter à collaborer pour trouver une solution commune.

✗ Refuser la manipulation, la fuite et la violence pour atteindre son but

**Exemple :** J'ai besoin de savoir si c'est à cause de moi ou de mon travail, ...,



### 4 - Demande :

→ Formuler des demandes claires et concrètes.

✓ Les demandes doivent être spécifiques, réalisables et formulées de manière positive

✗ Eviter les exigences ou les ordres

**Exemple :** Je me sentirai plus à l'aise si tu réussissais à me rassurer de temps en temps au sujet de notre collaboration et plus généralement de mon travail.



## III – ANALYSER TROIS FAÇONS DE PRATIQUER LA CNV

### ➤ Pour soi :



### Identifier et gérer ses émotions

#### Observation :

Quelque chose ne va pas aujourd'hui ?

**J'ai raté ma présentation devant le jury**

#### Sentiments :

Je me sens **cafardeux**, c'était important pour moi.

Je suis **déçu** de moi-même

#### Besoins :

**J'ai besoin de me détendre et d'oublier ça.**

Je dois accepter.

Pourquoi pas un bon bouquin pour m'évader une ou deux heures et passer à autre chose ?

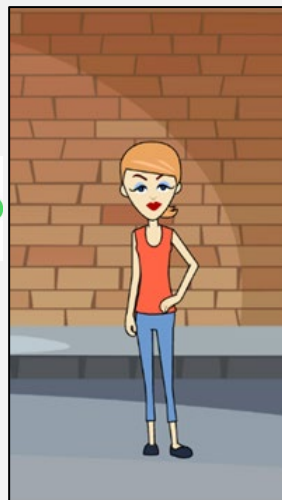
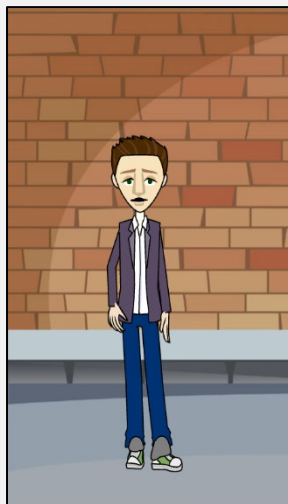
#### Demande :

**Je vais accepter** cet échec et en faire une force en étant mieux préparé l'année prochaine. Riche de mes connaissances acquises malgré tout.

Je vais m'inscrire au cercle de lecture du coin pour **rencontrer des gens** et me **changer les idées** régulièrement, ça me permettra de m'évader de temps en temps en pratiquant **une activité que j'aime particulièrement**.

# La Communication NonViolente

## ➤ Avec les autres :



**Gérer les conflits de façon  
bienveillante**

**Collaborer**

**S'exprimer sans juger**

### Observation :

François, j'ai **remarqué que** tu te vexes à chaque fois que je t'offre un vêtement pour te faire plaisir.

### Sentiments :

Cela me trouble parce que j'ai l'impression que ça t'énerve alors que je veux te faire plaisir.  
Je me sens impuissante face à ta colère.

### Besoins :

**J'ai besoin de comprendre** ce que tu ressens pour savoir **comment éviter ça** et conserver l'union de notre couple  
tu comprends ?

Il a sûrement quelque chose qui te ferait plaisir.

### Demande :

Je suis désolée d'apprendre cela. Je suis là pour en parler si tu en as envie.

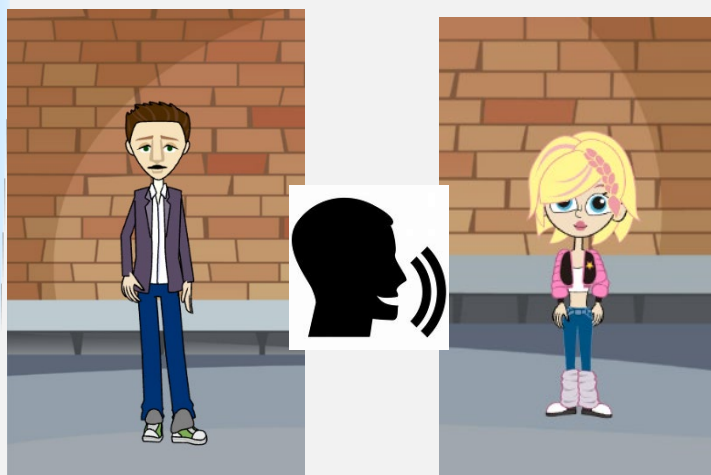
Je ne veux pas que des vêtements gâchent notre belle histoire, je te propose de faire du shopping tous les deux à l'avenir ?

Tu pourras choisir tes chemises et nous partagerons une activité commune.

Qu'est-ce que tu en dit ?

# La Communication NonViolente

## Pour les autres :



**Consolider ses relations professionnelles**

**Communiquer en toute confiance**

## Observation :

Mathilde est venue me trouver pour me confier ses inquiétudes au sujet des difficultés que vous rencontrez en ce moment à la maison.

## Sentiment :

Je comprends, mais je tenais à vous informer et à vous préciser que cela me touche, elle semble triste face à la situation et cela influe sur son comportement, d'habitude joyeux, au centre.

## Besoin :

Elle a besoin de comprendre ce qu'il se passe entre vous et de vous confier ses inquiétudes mais elle n'ose pas de peur d'aggraver une situation qu'elle ne comprend pas.

Je suis disponible également pour vous si vous souhaitez en parler à titre personnel.

## Demande :

Je n'ai informé que mon responsable. Il me propose d'être votre principal interlocuteur étant donné que nous nous connaissons.

Je vous propose de rester proche de Mathilde et de vous informer de son comportement à l'école et au centre régulièrement.

Je reste disponible également pour en discuter avec vous et vous assure ma totale discrétion.

**\*Ahimsa →** Le mot sanskrit\*\* *ahimsā* désigne, dans les religions de l'Inde, la non-violence (ou la non-nuisance) et même l'absence de toute intention de nuire

**\*\*Sanskrit →** Langue littéraire et sacrée de la civilisation brahmanique de l'Inde, appartenant à la famille des langues indo-européennes.