

La communication non violente

dans le sport auprès des enfants



Ebook réalisé par

COACH INESS



Chapitre 1 : Introduction

Le sport est un espace unique pour les enfants : ils y découvrent le plaisir du jeu, la coopération, la compétition, mais aussi leurs propres limites. Pourtant, il est aussi un lieu où surgissent des tensions : frustration lors d'une défaite, conflits avec les coéquipiers, pression des parents ou encore peur de décevoir l'entraîneur.

Dans ce contexte, la **communication non violente (CNV)** devient un véritable levier éducatif. Inspirée par les travaux de Marshall Rosenberg, elle ne se limite pas à « parler gentiment » : elle vise à développer une relation basée sur l'écoute, le respect et l'expression claire des besoins.

Appliquée au sport, et particulièrement avec les enfants, la CNV permet :

- De renforcer la confiance en soi, en encourageant l'enfant plutôt qu'en le jugeant,
- De développer l'esprit d'équipe, grâce à une meilleure écoute mutuelle,
- De diminuer les conflits, en apprenant à transformer les frustrations en demandes claires,
- De favoriser le plaisir et la motivation, essentiels pour que l'enfant reste engagé.

Un coach qui pratique la CNV devient plus qu'un entraîneur : il est un guide qui accompagne l'enfant dans son développement sportif et personnel.



Exercices pratiques (à tester dès le début)



Exercice 1 : « La météo des émotions »

But : aider les enfants à identifier et exprimer ce qu'ils ressentent avant ou après un entraînement.

Déroulement :

1. Au début ou à la fin de la séance, chaque enfant choisit une « météo » qui correspond à son état intérieur (ex : « soleil » = je suis en forme et joyeux, « nuage » = je suis fatigué, « pluie » = je suis triste, « orage » = je suis en colère).
2. L'enfant dit sa météo en un mot ou une phrase courte.
➔ **Bénéfice :** apprend à l'enfant à se connecter à ses émotions et permet au coach de mieux comprendre l'état du groupe.



Exercice 2 : « Le mot positif du jour »

But : instaurer une culture de bienveillance dans le groupe.

Déroulement :

1. À la fin de l'entraînement, chaque enfant dit un mot positif ou un compliment à un coéquipier (ex : « Merci, tu m'as aidé », « Bravo pour ton effort », « J'ai aimé jouer avec toi »).
2. Le coach donne aussi un retour positif global à l'équipe.
➔ **Bénéfice :** développe l'estime de soi et l'esprit d'équipe, en renforçant les comportements positifs.



Chapitre 2 : Comprendre la communication non violente

Les bases de la CNV

La communication non violente (CNV), développée par Marshall Rosenberg, repose sur l'idée que **tout comportement humain est une tentative de satisfaire un besoin**. Les conflits naissent souvent quand ces besoins ne sont pas entendus ou exprimés clairement.

La CNV propose un cadre simple, en 4 étapes :

1. Observer sans juger

- Exemple violent : « Tu n'écoutes jamais pendant les consignes ! »
- Exemple CNV : « J'ai remarqué que tu parlais avec ton voisin pendant que je donnais les consignes. »

2. Exprimer ses sentiments

- Exemple violent : « Tu m'énerves ! »
- Exemple CNV : « Je me sens frustré quand je dois répéter plusieurs fois. »

3. Identifier ses besoins

- Exemple violent : « Tu ne respectes rien ! »
- Exemple CNV : « J'ai besoin d'attention et de concentration quand je parle pour que tout le monde comprenne. »

4. Formuler une demande claire et réalisable

- Exemple violent : « Arrête de me manquer de respect ! »
- Exemple CNV : « Est-ce que tu peux lever la main si tu as une question plutôt que de parler en même temps que moi ? »

👉 Ces étapes, simples en apparence, deviennent un puissant outil pour les coaches : **elles permettent de passer d'une communication basée sur l'autorité et le reproche à une communication basée sur la coopération et la responsabilisation.**

Exercices pratiques pour les enfants

📦 Exercice 1 : « Observer comme un arbitre »

But : apprendre à décrire une situation sans jugement.

Déroulement :

- Le coach joue l'arbitre et décrit une action sportive sans interprétation.
 - **Exemple** : « Pierre a couru vers le ballon et a frappé avec son pied droit. »

- Ensuite, il demande aux enfants de reformuler la même action sans ajouter d'opinion (éviter « Pierre joue mal », « Pierre est nul », etc.).
➔ Bénéfice : les enfants développent une façon neutre et factuelle de s'exprimer, utile en cas de conflit.

Exercice 2 : « Les cartes des besoins »

But : aider les enfants à relier leurs émotions à des besoins.

Matériel : cartes avec des mots simples (besoin de repos, besoin d'amitié, besoin de gagner, besoin de s'amuser, besoin d'apprendre, besoin d'encouragement).

Déroulement :

1. Après un entraînement, chaque enfant choisit une carte qui reflète ce dont il avait le plus besoin aujourd'hui.
2. Il explique en une phrase : « J'ai choisi la carte encouragement parce que ça m'a aidé quand mon coéquipier m'a dit bravo. »

Bénéfice : développe la conscience des besoins et encourage le respect mutuel.



Chapitre 3 : Les enjeux spécifiques dans le sport chez les enfants

La pression et les attentes

Dès leur plus jeune âge, les enfants ressentent une forte pression dans le sport : gagner un match, plaire aux parents, satisfaire le coach, être à la hauteur des coéquipiers.

Cette pression peut être stimulante si elle est accompagnée de bienveillance, mais elle devient un frein quand l'enfant craint d'échouer. La CNV aide alors à transformer cette pression en motivation saine, en mettant l'accent sur l'effort, le plaisir et l'apprentissage plutôt que sur le résultat.

Les émotions dans le sport

Le sport est un terrain riche en émotions : joie après une victoire, frustration après une erreur, peur de perdre, colère après une injustice, excitation avant une compétition.

Chez l'enfant, ces émotions sont vécues de manière intense, car il apprend encore à les reconnaître et à les gérer. Sans accompagnement, elles peuvent mener à des conflits ou au découragement. Avec la CNV, les émotions deviennent des signaux utiles pour comprendre ce dont l'enfant a besoin (sécurité, reconnaissance, repos, encouragement...).

Le rôle du coach

Le coach est souvent une figure de référence pour l'enfant. Ses paroles, ses gestes et son attitude ont un impact énorme.

Un coach qui pratique la CNV devient un modèle positif : il montre comment gérer les conflits sans agressivité, comment exprimer ses besoins avec respect, comment encourager sans mettre de pression excessive.

Ainsi, le coach ne forme pas seulement des sportifs : il contribue à construire des enfants capables de mieux communiquer et de mieux coopérer dans la vie.



Exercices pratiques

Exercice 1 : « La boîte à émotions »

But : permettre aux enfants d'exprimer leurs émotions liées au sport.

Matériel : une boîte + papiers de couleur (chaque couleur = une émotion : rouge = colère, bleu = tristesse, jaune = joie, vert = sérénité, orange = peur).

Déroulement :

1. À la fin de l'entraînement, chaque enfant choisit une couleur et écrit (ou dessine) son émotion du jour.
2. Le coach lit quelques exemples (sans juger) et invite à partager : « Qu'est-ce qui t'a rendu joyeux ? » « Qu'est-ce qui t'a mis en colère ? »
➔ Bénéfice : aide les enfants à identifier leurs émotions et à en parler, plutôt que de les garder pour eux.

Exercice 2 : « Le coach miroir »

But : prendre conscience de l'impact des paroles du coach.

Déroulement :

1. Le coach donne deux types de feedback sur une action simple (ex : une passe ratée) :
 - Version A (classique/violente) : « Tu rates toujours, concentre-toi ! »
 - Version B (CNV) : « J'ai vu que ta passe n'a pas atteint ton coéquipier. Est-ce que tu veux réessayer en regardant mieux avant de lancer ? »
2. Le coach demande aux enfants : Avec quelle version vous vous sentez plus motivés ?
➔ Bénéfice : les enfants comprennent l'effet des mots, et le coach prend conscience de l'importance de son langage.



Chapitre 4 : Outils concrets pour les coachs et éducateurs

La CNV dans le sport n'est pas une théorie compliquée : c'est avant tout une façon de parler autrement. En changeant quelques habitudes de langage, un coach peut transformer l'ambiance d'un entraînement et la motivation de ses joueurs.

Voici 3 outils simples et puissants à intégrer au quotidien :

✂ Outil 1 : Donner un feedback positif et constructif

👉 Le feedback n'est pas seulement une correction : il est aussi une occasion d'encourager et de valoriser.

- Exemple classique (violent) : « Tu rates toujours tes passes, concentre-toi ! »
- Exemple en CNV : « J'ai vu que ta passe n'a pas atteint ton coéquipier. Essaie de lever un peu plus la tête avant de lancer, tu veux réessayer ? »

→ Ici, le coach observe sans juger, propose une piste concrète, et invite à l'action.

Phrase clé : « J'ai observé... → Je t'invite à essayer... → Tu veux réessayer ? »

✂ Outil 2 : Reformuler sans juger

👉 Quand un enfant fait une erreur, le jugement (« tu es nul », « tu n'écoutes pas ») abîme sa confiance. La reformulation factuelle permet de rester dans l'observation.

- Exemple classique : « Tu es distrait ! »
- Exemple en CNV : « J'ai vu que tu regardais ailleurs pendant les consignes. Peux-tu répéter ce que tu as compris ? »

→ Ici, le coach décrit au lieu de juger, et responsabilise l'enfant.

Phrase clé : « J'ai remarqué que... → Peux-tu me montrer / expliquer... ? »

✂ Outil 3 : Formuler une demande claire et réalisable

👉 Beaucoup de coaches donnent des ordres vagues : « Concentre-toi ! », « Bouge plus ! ». L'enfant ne sait pas toujours quoi faire.

Une demande claire est : concrète, réalisable, formulée positivement.

- Exemple classique : « Arrête de perdre du temps ! »
- Exemple en CNV : « Est-ce que tu peux rejoindre ton poste avant que le chronomètre affiche 5 secondes ? »

→ La demande est précise, mesurable, et laisse l'enfant acteur.



Phrase clé : « Est-ce que tu peux... (action concrète + temps/lieu précis) ? »

Exercices pratiques pour les coachs



Exercice 1 : « Transformer mes phrases »

But : apprendre à reformuler les phrases violentes en langage CNV.

Déroulement :

1. Le coach note 5 phrases qu'il dit souvent à l'entraînement (ex : « Tu n'écoutes jamais », « Vous êtes trop lents », « Arrête de pleurer »).
2. Il les transforme en version CNV en suivant la formule : Observation + Sentiment/Besoin + Demande claire.
➔ **Bénéfice :** prise de conscience des habitudes de langage et construction d'un nouveau vocabulaire positif.



Exercice 2 : « Le feedback en 3 temps »

But : s'entraîner à donner un retour constructif en CNV.

Déroulement :

1. Pendant un exercice, le coach choisit un joueur et applique la formule :
 - Observation : « J'ai vu que ton tir est parti au-dessus du but. »
 - Suggestion : « Essaie de viser plus bas, en fléchissant un peu plus les genoux. »
 - Invitation : « Tu veux réessayer tout de suite ? »
2. Répéter avec plusieurs enfants.
➔ **Bénéfice :** automatise la manière positive de donner un feedback, tout en gardant la dimension éducative et motivante.



Chapitre 5 : Exercices pratiques adaptés aux enfants

La CNV peut sembler abstraite pour les enfants. Pour qu'ils s'approprient ces outils, il est essentiel de les traduire en jeux simples et amusants. Le sport devient alors un terrain d'apprentissage de la coopération, de l'écoute et de l'expression de soi.

Voici quelques exercices faciles à intégrer dans les entraînements :

Exercice 1 : « Le ballon des émotions »

But : aider les enfants à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent.

Matériel : un ballon sur lequel sont écrites des émotions (joie, colère, tristesse, peur, fierté, fatigue, sérénité).

Déroulement :

- Le coach lance le ballon à un enfant.
- Celui-ci lit l'émotion sous son pouce et dit : *Je me suis déjà senti(e) comme ça quand...*
- Ensuite, il relance le ballon à un autre joueur.

Bénéfice : permet aux enfants d'apprendre à reconnaître et exprimer leurs émotions, tout en créant des moments de partage.

Exercice 2 : « Le relais de l'écoute »

But : travailler l'écoute active et le respect de la parole de l'autre.

Déroulement :

1. Les enfants sont en cercle. L'un partage une phrase simple (ex : « J'aime courir »).
2. Le suivant doit répéter exactement ce qu'il a entendu avant d'ajouter sa propre phrase (ex : « Tu as dit que tu aimes courir. Moi, j'aime dribbler. »).
3. Le relais continue jusqu'à faire le tour.

Bénéfice : apprend à écouter sans couper la parole et renforce l'attention mutuelle.

Exercice 3 : « Le jeu des besoins cachés »

But : relier les émotions à des besoins concrets.

Matériel : cartes avec des besoins simples (amusement, repos, encouragement, sécurité, coopération).



Déroulement :

1. Le coach lit une situation (ex : « Ton équipe a perdu le match », « Tu as marqué un but », « Tu n'as pas joué aujourd'hui »).
2. Les enfants choisissent la carte du besoin le plus lié à cette situation.
3. Discussion rapide : « Pourquoi as-tu choisi ce besoin ? »
➔ **Bénéfice** : développe la conscience que chaque émotion cache un besoin, et encourage le respect de ceux des autres.

Exercice 4 : « Le rituel du cercle »

But : instaurer un moment collectif de CNV avant ou après l'entraînement.

Déroulement :

1. Les enfants forment un cercle.
2. Chacun partage soit un mot positif pour un coéquipier, soit une phrase sur ce qu'il a aimé ou appris.
3. Le coach conclut en valorisant l'effort du groupe.
➔ **Bénéfice** : renforce la cohésion d'équipe et crée une culture de bienveillance.



Chapitre 6 : Conseils pour intégrer la CNV au quotidien

Appliquer la communication non violente ne demande pas de révolutionner entièrement sa manière de coacher. C'est plutôt une question de petits ajustements réguliers, qui créent progressivement une nouvelle culture dans l'équipe.

Voici quelques conseils simples et efficaces :

1. Être un modèle de communication

Les enfants apprennent davantage par imitation que par consigne. Si le coach parle avec respect, écoute et clarté, les enfants reproduisent naturellement cette façon de communiquer.

👉 Conseil pratique : bannir les étiquettes (« tu es nul », « tu es paresseux ») et privilégier les descriptions factuelles (« aujourd'hui tu n'as pas couru aussi vite que d'habitude »).

2. Instaurer des rituels de CNV

Des petits rituels en début ou en fin d'entraînement renforcent la cohésion et installent une culture de bienveillance.

👉 Exemple : météo des émotions, compliments de fin de séance, cercle de partage.

3. Valoriser l'effort plutôt que le résultat

Un enfant ne maîtrise pas toujours le résultat (marquer, gagner), mais il peut toujours agir sur son effort et son attitude.

👉 Exemple de phrase : « Je suis fier de ton implication aujourd'hui, tu as couru sans relâcher jusqu'à la fin », plutôt que « Bravo, tu as marqué ».

4. Utiliser le « je » plutôt que le « tu » accusateur

Le « tu » peut être perçu comme une attaque. Le « je » permet de partager son ressenti sans blesser.

👉 Exemple : « Je me sens frustré quand tu coupes la parole, parce que j'ai besoin que tout le monde entende la consigne » plutôt que « Tu es toujours en train de parler ! ».

5. Impliquer les parents

La CNV ne se limite pas au terrain : les parents jouent un rôle crucial dans l'expérience sportive de l'enfant.

👉 Astuce : organiser une mini-réunion ou envoyer une note expliquant que le club valorise une communication respectueuse, sur et en dehors du terrain.



Petit exercice pratique pour les coaches « **Le carnet CNV** »

But : intégrer progressivement la CNV dans la pratique quotidienne.

Déroulement :

1. Chaque coach garde un petit carnet.
2. Après chaque entraînement, il note :
 - Une phrase dite en mode CNV,
 - Une phrase qui aurait pu être améliorée.
3. À la fin de la semaine, il relit son carnet et choisit 1 phrase à améliorer pour la semaine suivante.

Bénéfice : permet une progression régulière, sans pression, et rend visible les changements de langage.



Conclusion & ouverture

La communication non violente est bien plus qu'une méthode : c'est un état d'esprit. Elle transforme la manière dont les enfants vivent le sport, mais aussi la manière dont ils grandissent en tant qu'individus.

En choisissant la CNV, le coach ou l'éducateur :

- Favorise un climat de confiance et de respect,
- Aide les enfants à mieux gérer leurs émotions,
- Développe l'esprit d'équipe et la coopération,
- Valorise le plaisir d'apprendre plutôt que la peur de l'échec.

Sur le long terme, les enfants qui ont expérimenté la CNV dans leur pratique sportive emportent ces compétences dans leur vie quotidienne : à l'école, en famille, puis plus tard dans leur vie d'adulte. Le sport devient ainsi un formidable terrain d'éducation émotionnelle et relationnelle.

En tant que coach, vous n'êtes pas seulement un formateur technique : vous êtes un passeur de valeurs. Vos mots, vos attitudes, vos encouragements marqueront les enfants bien au-delà des résultats sportifs.

La CNV n'est pas une perfection à atteindre, mais un chemin à emprunter. Chaque mot choisi avec bienveillance, chaque demande formulée avec clarté, chaque émotion accueillie avec respect est déjà une victoire.

Pratiquez du sport un lieu où les enfants se sentent en sécurité, écoutés et valorisés. C'est ainsi qu'ils oseront se dépasser, progresser et, surtout, garder le plaisir de jouer.